



Ik zorg voor mijn  eigen gezondheid

## E-book Is er leven na de scheiding

Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit document is met grote zorg samengesteld door Uitgever Ebooks. Incidentele onvolkomenheden kunnen zich desalniettemin voordoen.

Uitgever Ebooks is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden, onvolkomenheden en/of ontstane schade ten aanzien van de in dit document getoonde informatie. Aan gegevens uit deze site kunnen daarom geen rechten worden ontleend.

Niets van dit document mag zonder onze toestemming worden gebruikt voor andere documenten of websites. Het kopiëren van dit document is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik.

**Copyright Stefan Rooyackers, Uitgever Ebooks**

## Informatie over de auteur

### Stefan Rooyackers

Stefan Rooyackers, geboren in 1959 in Eindhoven, is een bekend auteur van eBooks. In korte tijd heeft hij enorme successen geboekt en sindsdien wordt hij zeer gewaardeerd door zijn vele lezers. Hij verkoopt honderden eBooks per jaar, zowel in Nederland als in het buitenland. Stefan Rooyackers schrijft eBooks over de meest uiteenlopende onderwerpen. Omdat hij zelf iemand is die op zijn doelen afgaat, probeert hij zijn lezers aan te zetten om nieuwe doelen in hun eigen leven na te streven.

## Contents

<i>Tips voor een succesvol huwelijk.....</i>	<i>4</i>
<i>Wat te doen om uw huwelijk te redden.....</i>	<i>7</i>
<i>Uit goed voor u .....</i>	<i>10</i>
<i>Redt sámen uw huwelijk.....</i>	<i>12</i>
<i>Scheiden doet financieel lijden .....</i>	<i>14</i>
<i>Is uw relatie leugen-proof?.....</i>	<i>17</i>
<i>Tijd voor een tussenstop .....</i>	<i>22</i>
<i>Eerste hulp bij relatieproblemen.....</i>	<i>25</i>
<i>Ins en outs van relatietherapie .....</i>	<i>28</i>
<i>De taak van de relatietherapeut.....</i>	<i>31</i>

<i>Naar de relatietherapeut ... En dan?</i> .....	33
<i>Wat (relatie)therapie met u doet</i> .....	37
<i>Een scala aan relatietherapieën</i> .....	42
<i>Ter voorbereiding op een therapeutbezoek</i> .....	51
<i>Echtscheiding niet te voorkomen</i> .....	57
<i>Vrede voor de kinderen</i> .....	59
<i>Het financiële aspect</i> .....	66
<i>Als goede vrienden uitelkaar?</i> .....	71
<i>Kinderen zijn de klos</i> .....	74
<i>Weer op de rails</i> .....	78
<i>Intiem met uw ex</i> .....	85
<i>Vrienden blijven met uw ex</i> .....	89
<i>Geef uw kinderen een toekomst</i> .....	93
<i>Zoek steun binnen het geloof</i> .....	96
<i>Muziek als uitlaatklep</i> .....	99
<i>Schrijven als uitlaatklep</i> .....	101
<i>Alleen aan tafel</i> .....	105
<i>Een nieuwe start</i> .....	110
<i>Geef uw uiterlijk meer kleur</i> .....	116
<i>Kleren maken de man (en de vrouw)</i> .....	120
<i>Zoek troost bij uw huisdier</i> .....	123
<i>Aan het werk</i> .....	125
<i>Inpakken en wegwezen</i> .....	134
<i>Als vanouds?</i> .....	140
<i>Een tandje lager</i> .....	143
<i>In de nesten</i> .....	148
<i>Handige websites</i> .....	150

## **Tips voor een succesvol huwelijk**

Veel gezinnen hebben vandaag de dag te kampen met veel stress, zoals ongehoorzame kinderen, spanningen op het werk, financiële zorgen etc., wat niemand in de koude kleren gaat zitten en z'n weerslag geeft op het gezinsleven. Soms wordt de druk te hoog en komen partners er samen niet meer uit. Tenslotte zien zij als enige optie nog een echtscheiding, iets waar niemand aan denkt als hij of zij gaat trouwen. Toch wordt tegenwoordig één op de drie huwelijken verbroken.

Wie denkt dat een echtscheiding iets is van de moderne tijd, heeft het mis. De eerste echtscheiding in ons land vond namelijk al plaats in 1796, in Maastricht. Het waren Wilhelmus Meers en Agatha Lenaerts die als eerste Nederlanders hun huwelijk lieten ontbinden. Zij kregen 6 kinderen, waarvan er 2 als baby stierven, maar toen hun jongste kind nog geen 7 jaar oud was, besloot het echtpaar uit elkaar te gaan, althans de dame in kwestie. Als reden droeg zij simpelweg aan dat ze van haar man af wilde. Dergelijke redenen - die nergens op gegrond waren - gaven tot 1803 toestemming voor een echtscheiding, maar daarna werden de regels aangescherpt. In 1838 werden zelfs in het Burgerlijk Wetboek 4 redenen genoemd, waarom men mocht gaan scheiden: overspel, kwaadwillige verlating, veroordeling tot ontterende straffen en zware verwondingen. Pas in 1971 werd de wet weer wat soepeler.

In de jaren '70 en '80 nam het aantal echtscheidingen in Nederland dan ook gestaag toe. Dat in gezinnen met minderjarige kinderen huwelijken iets vaker worden beëindigd, blijkt uit een onderzoek gehouden tussen 1996 en 2009 (bron: CBS, 2009). Dit betekent dat jaarlijks de ouders van doorgaans zo'n vijftig- tot zestigduizend kinderen uit elkaar gaan. De laatste jaren is het aantal scheidingen redelijk stabiel, maar 2001 liet wel even een piek zien. Dit wil echter niet zeggen dat er meer partners samenblijven. Vanaf april dat jaar werd immers de zgn. flitsscheiding ingevoerd, waarbij het huwelijk aanvankelijk wordt omgezet in een geregistreerd partnerschap. Hierdoor wordt een eventuele ontbinding makkelijker gemaakt, omdat er geen rechter aan te pas hoeft te komen, maar alleen een advocaat of notaris. Na een bepaalde

periode kunnen partners er alsnog voor kiezen om hun partnerschap te beëindigen en hun huwelijk in te laten schrijven bij de Burgerlijke Stand. Bindingsrelaties die middels een flitscheiding uit elkaar gaan (wat in toenemende mate gebeurt) worden veelal niet bij de cijfers van de echtscheidingen gerekend.

Onder sommige bevolkingsgroepen stranden meer huwelijken dan gemiddeld, zoals onder:

- **lager opgeleiden** → als oorzaak kan hiervoor aangewezen worden dat hoger opgeleiden eerder gaan samenwonen dan dat ze gaan trouwen. Daarnaast denken onderzoekers dat mensen met een goede scholing betere communicatieve vaardigheden ontwikkeld hebben, waardoor zij eventuele conflicten beter uit kunnen praten.
- **kinderen met gescheiden ouders** → kinderen waarvan de ouders uit elkaar zijn, lopen twee keer zoveel risico om zelf ook in een echtscheiding te belanden, dan wanneer hun ouders nog bij elkaar zijn. Hierbij kan gesteld worden dat hoe jonger het kind de scheiding van zijn of haar ouders heeft meegemaakt, hoe sneller het kind zijn / haar eigen relatie zal verbreken.
- **migranten** → relatief veel huwelijksrelaties tussen niet-westerse allochtone mannen en autochtone vrouwen gaan stuk. Studie heeft uitgewezen dat 68% van de huwelijken tussen een Turkse man en een Nederlandse vrouw uitmonden in een scheiding en 74% indien de man van Marokkaanse komaf is. Daarentegen loopt 17% van de huwelijken tussen 2 Nederlanders spaak.

Toch kan het altijd nog erger als we kijken naar de overige landen binnen de Europese Unie. In ons land vinden ongeveer 2 scheidingen plaats per 1000 inwoners, wat gemiddeld is voor deze landengroep. In Tsjechië en Litouwen loopt het in meer dan 3 huwelijken verkeerd af, maar de Italianen en de Ieren lijken vredelievender te zijn met hun 0,8 scheidingen (bron: Eurostat, augustus 2009).

Trouwen staat tegenwoordig niet meer gelijk aan je hele leven aan iemand verbonden zijn. Toch hoeft een dipje niet altijd meteen een scheiding tot gevolg te hebben en bedenk dat ergernissen in de beste huwelijken voorkomen. Hier volgen enkele tips om de vrede te bewaren:

- Plotseling liggen er overal kledingstukken te slingeren en worden lege flessen gewoon in de koelkast terug gezet. Realiseer dat u uw partner pas echt leert kennen als u (een tijdje) samen met hem / haar in één huis woont en blaas kleine ergernissen niet op.
- In sommige huwelijken heeft de ene partner duidelijk de overhand en bepaalt hij / zij alléén waaraan het geld wordt uitgegeven of hoe het huis wordt ingericht. Ga liever sámen beslissingen aan en overleg met elkaar, voordat tot de koop wordt overgegaan.
- Deins niet terug voor uw partner en maak alles bespreekbaar, ook al vindt u het moeilijk om te laten blijken dat u het ergens niet mee eens bent.
- Drijf uw zin of uw gelijk ook weer niet te veel door. U kunt dan uitspraken gaan doen waar u achteraf spijt van krijgt.
- Probeer uw partner niet te veranderen, want dat lukt u toch niet. Dat u ergens verschillend over denkt, hoeft bovendien niet meteen tot het einde van uw huwelijk te leiden. Laat hem / haar op een tactische manier weten als u zich ergens niet in kunt vinden.

Daarnaast kunnen huwelijken die al wat langer bestaan, een sleur worden. Er zijn diverse manieren denkbaar om de passie weer terug te krijgen:

- Plan steevast iedere week een paar uur in uw agenda vrij om samen ergens naar toe te gaan, zoals naar de bioscoop of naar een café. Indien u niet van uitgaan houdt, maakt u af en toe eens tijd vrij voor een goed gesprek, waarin u aandacht heeft voor elkaar.
- Laat uw partner zo nu en dan eens blijken dat u van hem / haar houdt en ga er niet te snel van dat de ander dit maar als vanzelfsprekend moet beschouwen. Zeg het in woorden of pak het origineler aan door uw partner per post of per e-mail een berichtje te sturen met deze mededeling.
- Verrassingen willen het ook nog weleens goed doen. Kondig onverwachts aan dat u een romantisch diner bij kaarslicht in een restaurant heeft besproken of regel stiekem kaartjes voor de film.
- Aangezien liefde door de maag gaat, zal uw partner het waarderen als u voor hem / haar wat lekkers op tafel zet of eens verwent met een ontbijtje op bed.
- Koop eens in de zoveel tijd een klein cadeautje voor uw partner. Het gaat hierbij niet om een duur geschenk, maar om het idee.
- Mannen zouden hun vrouw (of vrouwen hun man) kunnen assisteren bij het huishouden. Ruim bijv. eens samen de zolder op, was samen de auto of doe samen de boodschappen.

Het zit 'm vaak in een klein gebaar. Voorwaarde voor effect is wel dat beide partners willen werken aan het verbeteren van hun relatie.

## Wat te doen om uw huwelijk te redden

In een situatie waarbij de ene partner wél en de andere géén afstand wil doen van de ander, zal de echtscheiding niet doorgaan. Beide partners moeten achter het besluit staan. Indien dit niet het geval is, zou het huwelijk theoretisch gezien nog gered kunnen worden. Maar door de druk die veel hedendaagse gezinnen kennen is dit niet altijd een koud kunstje. Denk maar eens aan kinderen, spanningen op de werkvloer, een economische recessie etc.. Dit zijn allemaal factoren waar het gezinsleven anno de 21<sup>ste</sup> eeuw onder gebukt kan gaan. Als u echter samen met uw partner weer net zo gelukkig als vroeger wilt worden, dan moet u het probleem aanpakken. U kunt er voor kiezen om dit op eigen houtje te doen, waarvoor in het vorige hoofdstuk een aantal tips werden gegeven, maar u kunt ook voor professionele hulp gaan.

Om uw relatie te herstellen worden er in Nederland diverse workshops en therapieën gegeven. Hierover is veel informatie te vinden via internet. Om u een beetje op weg te helpen, noemen we hier alvast wat mogelijkheden:

- **De OMARMEN-methode** → Houdt u niet van ellenlange praat sessies, dan is deze doetherapie misschien iets voor u, waarbij u wordt begeleid door een relatiecoach. De OMARMEN-strategie gaat ervan uit dat ieder zijn of haar eigen levensgeluk kan bepalen en richt zich op de verantwoordelijkheid die partners hebben naar elkaar en naar hun gezin. Deelnemers leren in 7 stappen weer van hun partner te houden middels oefeningen die u ook thuis (samen) kunt uitvoeren:
  1. **Onderkennen**  
Kom de huidige situatie onder ogen en accepteer dat het niet helemaal loopt zoals u wenst.
  2. **Motivatie**  
Ben bereid om voor uw relatie te vechten.
  3. **Aanpassing**  
Situaties kunnen nu eenmaal veranderen, niet alleen op persoonlijk vlak, maar ook op de werkvloer, financieel gezien, of binnen uw gezin. Pas de relatie met uw partner daarom aan aan de nieuwe omstandigheden.



4. **Reflectie**

Neem uzelf eens onder de loep, ga na wat u aan uw eigen persoon zou willen verbeteren en onderneem uiteindelijk actie.

5. **Memorisatie**

Ga bij uzelf na wat u belangrijk vindt in een relatie.

6. **Evaluatie**

Evalueer samen met uw partner wat de therapie tot nu toe voor u heeft opgeleverd en begin samen opnieuw.

7. **Nu en later**

Bedenk hoe u uw relatie kunt versterken, zodat u gewapend bent tegen negatieve gebeurtenissen.

Deze relatietherapie wordt op diverse locaties in ons land gegeven, te weten in ondermeer Amsterdam, Assen, Leeuwarden, Roosendaal en Venlo. Als u er meer over wilt weten, kunt u dagelijks tussen 9:00 en 16:00 uur terecht op het telefoonnummer (0900) 9909907 of via [info@coachingenrelatietherapie.nl](mailto:info@coachingenrelatietherapie.nl). Bent u overtuigd, vul dan op [www.coachingenrelatietherapie.nl/aanmelden.php](http://www.coachingenrelatietherapie.nl/aanmelden.php) het aanmeldingsformulier in, dat u online kunt verzenden.

- **Leidie Niemeijer** (Praktijk voor Psychologie en Psychotherapie in Soest) → In relaties die op de klippen dreigen te lopen, laat de communicatie doorgaans te wensen over, waardoor het eind zoek is. De **cursus partnercommunicatie** - verzorgd door gezondheidszorgpsychologe Leidie Niemeijer - kan een oplossing bieden. Volgens haar kan de oorzaak van relatieproblemen vaak gezocht worden in de uiteenlopende achtergronden van de partners. Op basis van ons milieu hebben we bepaalde verwachtingen van onze partner, terwijl hij of zij deze misschien helemaal niet waar kan maken, wat weer voor spanningen zorgt. In haar cursus ligt de nadruk op het zichzelf leren begrijpen, maar ook het kweken van begrip voor de partner. Om dit te realiseren wordt er veel gewerkt met communicatieoefeningen, waarvan ook het naar elkaar luisteren een belangrijk onderdeel vormt. Een andere mogelijkheid die mevrouw Niemeijer biedt is de **individuele begeleiding**, waarbij de GZ-psychologe teruggrijpt op onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden, die als oorzaak van een mislukte relatie aangewezen kunnen worden. In dat geval wordt de 'onschuldige' partner meestal als zondebok van de spaaklopende relatie aangewezen. Tijdens de begeleiding wordt echter duidelijk gemaakt dat *beide* partners schuldig bevonden worden. Voor meer

informatie kunt u een kijkje nemen op [www.leidieniemeijer.com](http://www.leidieniemeijer.com) of bellen met 035-6033286.

Soms hebben mensen echter behoefte aan contact met lotgenoten. Het voordeel hiervan is dat als de groepsleden na een tijdje aan elkaar gewend zijn, dat zij dan onderling een vertrouwensband opbouwen. Deelnemers gaan elkaar steeds meer vertellen over hun eigen ervaringen en worden zo als het ware elkaars therapeut. Bovendien ontdekt u dan dat u beide niet de enige bent die onder relatieproblemen gebukt gaat. Mevrouw Niemeijer geeft ook groepstherapieën, maar eveneens op dit vlak zijn er meer mogelijkheden:

- **Mee-denkers** (Stress Management Centre in Amstelveen) → Om het niet te laten escaleren, worden onenigheden in een relatie of huwelijk vaak niet uitgesproken, met als mogelijk gevolg dat de bom op een later tijdstip barst. Via de Mee-denkers leert u in groepsverband dat het zover niet hoeft te komen en wordt u door goedopgeleide en professionele psychotherapeuten geholpen met de communicatie op emotioneel niveau. Heeft u interesse? Neemt u dan contact op met (020) 6479202 of (020) 6400708. Mailen kan ook naar [steluwvraag@demeedenkers.nl](mailto:steluwvraag@demeedenkers.nl) en meer informatie is te vinden op [www.demeedenkers.nl/workshops](http://www.demeedenkers.nl/workshops). De training is overigens ook nuttig als u in de clinch ligt met andere familieleden.
- Door het hele land bevinden zich overigens **psychotherapeuten**, bij wie u een groepstherapie kunt volgen. Adressen zijn op te vragen via de Nederlandse Vereniging van Vrijgevestigde psychotherapeuten, in Utrecht. De vereniging is te bereiken via 030-2364329, of u gaat naar [www.nvvp.nl](http://www.nvvp.nl).

Vooraf therapieën op locatie zijn ideaal, omdat u dan even weg bent uit u dagelijkse omgeving waar mogelijk uw kinderen of een rinkelende telefoon de rust kunnen verstoren. In een ontspannen setting kunnen partners zich vaak beter concentreren op datgene wat op dat moment echt belangrijk is.

Beter is het natuurlijk om het in uw huwelijk niet zover te laten komen dat u hulp van buitenaf nodig heeft. Om te voorkomen dat u in een wanhopige situatie belandt, dient u met uw partner problemen uit te spreken en te luisteren naar wat de ander te zeggen heeft. Begin niet steeds over uzelf, maar de mening van uw partner is net zo belangrijk. Alleen als beide partners hier gehoor aan geven, werkt het. U moet er zich wel van bewust zijn dat het herstel van uw relatie u

niet zomaar aan komt waaien. Neem maatregelen, zoals het terugbrengen van de passie in uw leven.

## Uit goed voor u

Vandaag de dag kunnen kinderen, werk en geld een behoorlijke invloed uitoefenen op de relatie die u heeft met uw partner, met irritaties tot gevolg. Om even verlost te zijn van de dagelijkse sleur zou een vakantie samen met uw partner u goed doen. Als uw kinderen groot genoeg zijn, kunnen zij best een weekje voor zichzelf zorgen en anders is er altijd wel een oppas in de buurt bereid die de zorgtaken voor uw kroost tijdelijk op zich wil nemen. Door er met z'n tweeën op uit te gaan, ervaart u mogelijk de romantiek van vroegere tijden weer.

Voor een optimaal effect kiest u een vakantiebestemming ver weg van huis, zodat u ook echt wég bent en u zich niet snel even kunt mengen in de dagelijkse beslommeringen als blijkt dat uw baas u toch niet kan missen of als de babysitter die op uw kinderen past, met de handen in het haar zit. Neem vervolgens een hotelletje en laat uzelf lekker verwennen. Zo creëert u harmonie binnen uw relatie. Ga dus liever niet kamperen, wat weer de nodige stress met zich meebrengt.

Onderneem tijdens uw verblijf allerlei activiteiten waar u beide van kunt genieten. Koop een plattegrond en verken al wandelend, fietsend of met de auto de omgeving. Mogelijk is deze streek of dit land voor u beide onbekend en bent u alleen op elkaar aangewezen wat de band versterkt. Tevens kunt u natuurlijk ook bijvoorbeeld een potje gaan golfen of een museumbezoek plannen. Maar we hebben nog meer adviezen voor u op een rijtje gezet om de sfeer erin te houden:

- De bedoeling van het op vakantie gaan is ontstressen. Om te voorkomen dat u niet gespannen raakt, begint u **op tijd** met het treffen van voorbereidingen. Indien mogelijk neemt u een paar dagen vooraf vrij van uw werk.
- Zodra u op uw bestemming bent gearriveerd, geeft u elkaar de **ruimte** om aan de nieuwe situatie te wennen. De eerste irritaties ontstaan namelijk vooral aan het begin

van de vakantie, omdat de overgang van een druk naar een rustiger bestaan soms tegenvalt.

- Maak samen op uw hotelkamer een **planning** van wat u allemaal wilt gaan ondernemen en accepteer het als uw partner er ook eens in zijn of haar eentje op uit wil.
- Het is niet verstandig om uw vakantie vol te proppen met activiteiten, maar op z'n tijd een **rustdag** kan ook geen kwaad. Bezoek bijvoorbeeld op de eerste dag een kasteel, houdt de tweede dag vrij voor het bakken op het strand en plan de derde dag weer een intensieve kanotocht. Zo raakt u niet oververmoeid en uitgeput.
- Maak u niet druk om kleine dingen zoals een slecht uitzicht vanuit uw hotelkamer, maar kijk naar wat wel goed gaat, als bijvoorbeeld de goede service die het hotel levert en geef elkaar regelmatig een **complimentje**. Als uw partner met een idee aan komt zetten waar u niets in ziet, boor dat dan niet meteen de grond in, maar probeer enthousiast te reageren. Bovendien horen tegenslagen nu eenmaal bij een vakantie. De kans dat alles op rolletjes loopt, is heel klein. Tracht van alles de humor in te zien. Als er zich echter heuse rampen voordoen, heeft u natuurlijk wel recht van klagen.
- Sluit de dag af met een frisse douche en vervolgens een ontspannen kop koffie of een goed glas wijn op het buitenterras. Dit geeft een **voldaan** en ultiem vakantiegevoel.
- Stel vooraf **niet al te hoge verwachtingen** van uw vakantie wat betreft uw relatie. Het is immers niet zo dat al uw problemen - door samen even weg te gaan - als sneeuw voor de zon verdwijnen. Het is daarom beter om de moeilijkheden even te laten voor wat ze zijn en er in uw vakantieperiode niet over te beginnen, om een strijdgewoel te voorkomen. Wacht met het bespreken van ergernissen tot u weer thuis bent. Beter is zelfs nog om opgekropte frustraties vóór de vakantie uit te praten.

Voor nog meer goede raad over hoe u zorgeloos samen met uw partner op vakantie kunt gaan, suft u naar [www.werkenaanrelatieproblemen.nl](http://www.werkenaanrelatieproblemen.nl), een site van Stg. Korrelatie. Hier kunt u online en anoniem misschien een oplossing vinden voor uw relatieperikelen, maar u kunt hier eveneens terecht voor informatie, online tests en oefeningen, tips, interactieve hulp en persoonlijk advies. Interessant is bijv. de relatiescan, waarbij u middels 40 meerkeuzevragen inzicht kunt verschaffen in hoe het er in uw relatie voorstaat. Daarnaast kunt u op de website gebruik maken van de zgn. oefenruimte, om knelpunten binnen uw relatie op te sporen en om communicatie te leren herkennen. Verder geeft Korrelatie hier tips voor zelfreflectie. De stichting is ook van maandag t/m vrijdag (tussen 9:00 en 18:00 uur) telefonisch te bereiken op het nummer (0900) 1450 (15 cent/minuut), of u kunt uw vraag op maandag t/m vrijdag van 9:00 tot

17:30 uur via de chathulpverlening ([www.korrelatie.nl/?pid=18](http://www.korrelatie.nl/?pid=18)) of per e-mail via ([vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)) stellen.

## **Redt sámen uw huwelijk**

We hebben allemaal wel eens de behoefte om de boel de boel te laten en onze dagelijkse beslommeringen als financiële zorgen, een baas die te hoge eisen stelt, kinderen die weigeren te luisteren etc. te ontvluchten. Door omstandigheden vergeten we soms hoe belangrijk ons huwelijk voor ons is en wat getrouwd zijn precies inhoudt. Een goede relatietherapie kan u echter weer op het rechte been zetten. Hoe dit gerealiseerd wordt, is afhankelijk van de eisen die u en uw partner aan uw relatie stellen. Zo vindt het ene koppel het elkaar vrij laten essentieel, terwijl anderen er juist belang aan hechten om méér tijd met elkaar door te brengen of om de romantiek terug te brengen. Ook kan het voorkomen dat beide partners te veel van elkaar verschillen, waardoor zij tegenstrijdige eisen stellen. Het is dan zaak om tot een compromis te komen, waarbij beide moeten aanvaarden dat zij niet volledig hun gelijk kunnen behalen, maar dat een tussenweg dan de oplossing moet gaan bieden.

Relatietherapie is er in individuele vorm, waarmee men al veel kan bereiken. Maar het is effectiever om als koppel deel te nemen. Overigens hoeft er niet persé sprake te zijn van een heuse crisis om 'op relatietherapie' te gaan. Alleen al om elkaar beter te begrijpen, accepteren en te bemoedigen, bieden dergelijke therapieën handvaten. 'Van zelf sprekend' in Hilversum is een praktijk voor psychosociale begeleiding, waar u terecht kunt voor relatietherapie. U leert hier enerzijds inzicht te krijgen in aspecten die betrekking hebben op uzelf, zoals:

- uzelf beter leren kennen, waaronder uw negatieve eigenschappen en uw onderliggende behoeften, die u tevens leert aanvaarden.
- het ontdekken van uw sterke kanten en het verbeteren van uw zwakke kanten.

De meeste acties binnen de relatietherapie richten zich echter op u en tegelijkertijd op uw partner, zoals o.a.:

- het verkrijgen van inzicht in uw partnerkeuze.

- het leren open met uw partner te communiceren, waardoor u hem of haar duidelijk kunt maken wat er in u omgaat.
- Het vormen van een helder beeld van uw partner.
- Het beseffen dat uw partner ook wensen heeft, die door u gehoord moeten worden en dat zijn of haar mening net zo belangrijk is als die van u.

Lijkt het u wat? Ga dan naar [www.vanzelfsprekend.info/vanzelfsprekend.aspx](http://www.vanzelfsprekend.info/vanzelfsprekend.aspx) voor meer informatie, belt u met (035) 6932303 of mail naar [contact@vanzelfsprekend.info](mailto:contact@vanzelfsprekend.info). Om uzelf in te schrijven voor deze relatietherapie, kunt u op [www.vanzelfsprekend.info/contactformulier.aspx](http://www.vanzelfsprekend.info/contactformulier.aspx) het contactformulier invullen en verzenden. Adressen voor relatietherapie bij u in de buurt zijn te vinden op [www.allerrelatietherapeuten.nl/Relatietherapie-wat.htm](http://www.allerrelatietherapeuten.nl/Relatietherapie-wat.htm).

## **Scheiden doet financieel lijden**

Dat het binnen uw huwelijk niet zo lekker loopt kan verschillende oorzaken hebben. Voor de hand liggend is het om hierbij te denken aan spanningen die veroorzaakt worden door botsende karakters, vreemdgaan, werkloosheid of juist een te drukke baan. Maar ook financiële moeilijkheden kunnen een flinke ruzie teweeg brengen. Af en toe stranden huwelijken immers vanwege geldkwesties. Vandaag de dag verkeren veel paren (mede dankzij de economische recessie) in een financieel onzekere situatie en dit worden er steeds meer. De kans op het verlies van een baan, een lager inkomen dan voorheen, een waardedaling van de eigen woning en beleggingen neemt immers alleen maar toe. Financiële problemen zijn in 5,5% van alle echtscheidingen de oorzaak. Toch kan de crisis ook juist een positief effect hebben op het huwelijk. Er zijn namelijk ook koppels die eerder van plan waren uit elkaar te gaan, maar die besloten hebben om de recessie samen 'uit te zitten'. Bovendien maakt de crisis het kopen van een huis het er niet makkelijker op, waardoor het tijdelijk bewonen van een zolderkamer bij ouders of vrienden een beter haalbare optie is. Maar breng maar eens een weekend door in een ruimte van een paar vierkante meter. Zeker als ook kinderen deze tijdelijke woonruimte moeten betrekken, valt dat niet mee. Daarom kiezen echtparen er soms voor om het toch nog maar even samen proberen uit te houden.

Tevens kan het zijn dat het (ondanks of dankzij de crisis) echt niet meer gaat en u wel wat steun van buitenaf kunt gebruiken. Het is dan ook een hectische gebeurtenis die veel emoties met zich meebrengt. In dergelijke tijden kan The Divorce Office (TDO) u hulp bieden, wat begint met een vrijblijvend intake gesprek bij een mediator in de praktijk of op kantoor bij één van de office-agenten. De mediators bevinden zich op 150 locaties verspreid over heel Nederland. Tijdens dit gesprek wordt besproken wat TDO voor u kan betekenen. Indien beide partijen het eens zijn over de te leveren diensten en de kosten, kan het proces worden voortgezet. U kunt er na het gesprek echter ook voor kiezen om níet met TDO in zee te gaan.

Bij overeenstemming gaat TDO met u aan de slag. Maar wilt u eerst meer weten, dan kunt u op [www.thedivorceoffice.nl/contact.php](http://www.thedivorceoffice.nl/contact.php) het contactformulier invullen en verzenden. Eveneens is het mogelijk om telefonisch inlichtingen te vragen op (0900) 3486723, of per e-mail: [info@thedivorceoffice.nl](mailto:info@thedivorceoffice.nl). Meer informatie is overigens te vinden op [www.thedivorceoffice.nl](http://www.thedivorceoffice.nl), ook over hun nieuwe online mediation-methode.

Niet alleen de economische recessie kan voor financiële problemen zorgen, maar ook verslavingen, zoals een rook-, drugs-, alcohol- of gokverslaving, kunnen een gezin op kosten jagen. Indien slechts één van beide partners zich hieraan schuldig maakt, kan dit eveneens een bron van ergernis zijn, met een echtscheiding tot gevolg.

Daarentegen wordt de financiële situatie er niet beter op als beide partners uit elkaar gaan. De echtscheiding zélf jaagt hen namelijk sterk op kosten. Zo moeten er een advocaat, rechtbank en notaris aan te pas komen en soms moeten hier ook nog de kosten van een accountant of actuaris (die de actuele waarde van levensverzekeringen en/of pensioenen berekent) bij worden opgeteld. Een advocaat rekent al gauw een uurtarief van enkele honderden euro's. Verder zijn de griffierechten en leges aan de gemeente voor uitreksels, inschrijvingen etc. ook niet voor niets en daar blijft het niet bij. Tevens al gedacht aan de taxatie, verkoop en/of overdracht van het huis en een nieuwe hypotheek? En wat dacht u van de kosten die een verhuizing en de inrichting van een nieuwe woning met zich meebrengen? Dan hebben we het nog niet eens gehad over de alimentatieplicht die kan worden opgelegd aan de ex-partner als er kinderen in het spel zijn. Al met al kost een gemiddelde echtscheiding ongeveer € 3500,- en bij een huwelijk met kinderen is dat om en nabij de € 5000,-. Op internet zijn goedkope aanbieders te vinden, waarbij men weliswaar voor minder dan € 1000,- van uw partner 'verlost' kunt worden, maar hieraan kleven ook zeker nadelen. Bij een echtscheiding bent u dus in veel gevallen niet goedkoper uit dan als u samen blijft.

Dreigende echtscheidingen die voortvloeien uit o.a. geldkwesties en verslavingproblematiek vormen vaak een taboe. Om te voorkomen dat het daadwerkelijk tot een scheiding komt, kunt u hulp gaan zoeken, maar soms is de stap naar een professionele hulpverlener, met wie u van tijd tot tijd een afspraak heeft, nog net iets te groot. Om deze afstand te overbruggen is er Relatietip.nl, dat uitsluitend via internet en anoniem werkt. Indien gewenst is het voor u zelfs mogelijk om hiervan gebruik te maken onder een andere naam, die u zelf kiest. Alles wordt volstrekt vertrouwelijk behandeld en informatie wordt veilig uitgewisseld. De organisatie achter



deze online hulpverlening bestaat uit een webmaster, vrijwilligers en deskundige hulpverleners en ontvangt, in tegenstelling tot andere hulpverlenende instanties, geen enkele financiële steun (van de overheid). Wel wordt benadrukt dat Relatietip.nl niet bedoeld is als vervanging van een hulpverlener in uw fysieke nabijheid, maar als aanvulling hierop. Voor meer informatie of als u tot actie over wil gaan, surft u naar [www.relatietip.nl](http://www.relatietip.nl), ook bedoeld voor als uw relatie om een andere reden onder vuur is komen te staan.

Het zoeken van hulp kan meestal de zoekgeraakte harmonie binnen het gezin weer terugbrengen. Spanningen binnen het gezinsleven hoeven echter niet persé veroorzaakt te worden doordat het tussen beide partners niet meer helemaal gaat zoals het hoort. Zo kan bijvoorbeeld eveneens een ontslag of een verhuizing zorgen voor stress en prikkelbaarheid waaronder gezinsleden gebukt gaan. Voor online ondersteuning in de bredere zin van het woord, kan [www.relatie-problemen.nl](http://www.relatie-problemen.nl) u mogelijk wat op weg helpen. Op deze site vindt u ondermeer een overzicht van adviseurs, een lijst met problemen waarvoor u op de site terecht kunt en nuttige tips.

## Is uw relatie leugen-proof?

Als u en uw partner voor het altaar staan en elkaar het ja-woord geven, staat u er niet bij stil dat dit geluk niet voor eeuwig hoeft te zijn. Maar wat als uw partner opeens blijkt vreemd te gaan of u bedriegt? 'Mijn man/vrouw doet zoiets niet' is een veelgehoorde reactie in deze. U zit op een roze wolk en wilt niet inzien dat dergelijke taferelen helaas mogelijk ooit tot de realiteit zullen behoren. Dergelijke uitspraken berusten slechts op een wens, maar niet altijd op de werkelijkheid, want hoe weet u zo zeker dat uw partner 100% te vertrouwen is en dat hij / zij evenveel waarde aan eerlijkheid hecht als u? Misschien was er bij u wel sprake van liefde op het eerste gezicht en bent in een vlaag van verstandsverbijstering getrouwd.

Als uw partner uw vertrouwen heeft beschaamd, wordt het moeilijk om met hem of haar verder door het leven te gaan. Indien vergeven al mogelijk is, kunnen we het zeker niet vergeten wat er is gebeurd en het verleden eenvoudigweg achter ons laten. Partners kunnen elkaar pijn doen door bijvoorbeeld vreemd te gaan of door de ander te bedriegen. Er bestaan verschillende redenen waarom mensen een buitenechtelijke relatie aangaan. Zo kan iemand het idee hebben te weinig aandacht van zijn / haar eigen partner te krijgen en positieve eigenschappen in een derde zien, die bij de eigen partner ontbreken. Soms kan de oorzaak van het vreemdgaan in de 'onschuldige' partner gevonden worden. In dat geval is het beginnen aan een relatie met een ander een soort wraakactie. Dergelijke taferelen zijn denkbaar als uw eigen partner zelf eerder ontrouw geweest is en u hem / haar terug wilt pakken op dezelfde manier. Een ander voorbeeld is dat u uw echtgeno(o)t(e) al meerdere malen gesmeekt heeft om te stoppen met roken, maar tot nog toe zonder resultaat. Om hem / haar onder druk te zetten, zou u vreemd kunnen gaan, maar of dat nu echt slim is en het gewenste effect geeft.....?

Het klinkt misschien raar, maar vreemdgaan kan ook als onderdeel gezien worden van het iemand beter leren kennen. Het komt voor dat één van beiden overspel pleegt om de ander uit te testen en om te kijken hoe ver hij / zij kan gaan. Daarnaast kan een saaie relatie zó weer

spannend worden. Indien uw partner vreemdgaat of is gegaan, hoeft u de 'schuld' echter lang niet altijd bij uzelf te zoeken. Het is tevens mogelijk dat uw man / vrouw zijn of haar eigen grenzen aan het verkennen is, meer vrijheid wil of zelfs plezier heeft in een (tijdelijke) relatie met iemand anders.

De reden(en) waarom iemand vreemd gaat, verschilt van persoon tot persoon en is ook afhankelijk van de situatie waarin men verkeert. Daarnaast hebben mannen doorgaans een andere reden voor het aangaan van een buitenechtelijke relatie dan vrouwen. Als een man het gevoel krijgt dat zijn vrouw meer een soort van moeder voor hem begint te worden, omdat ze hem te veel betuttelt, kan dit benauwend werken. In vreemdgaan zou hij dan een oplossing kunnen gaan zien. Een andere oorzaak kan zijn dat zijn vrouw hem niet meer accepteert hoe hij is en hem wil veranderen. Vrouwen gaan daarentegen eerder vreemd om zich sterk voor te doen voor hun man. Ze zoekt namelijk een andere minnaar in de hoop dat haar eigen partner zich onderdanig aan haar zal opstellen en haar nooit zou verlaten. Verder ziet men bij jonge vrouwen af en toe dat zij als buitenechtelijke partner een (veel) oudere man uitkiezen, zodat ze zich wat volwassener kan voelen.

Eveneens kan liegen een behoorlijke impact op uw relatie hebben en dan hebben we het niet over een leugentje om bestwil, want daaraan maken we ons allemaal wel eens schuldig. Dergelijke verzinsels om uw eigen gezicht te redden of een uiting in een opwelling is niets ernstigs en kan doorgaans geen kwaad voor uw relatie. Het wordt pas serieus als er grof geschut wordt ingezet en de leugen de communicatie binnen de relatie of het gezin in de weg komt te staan. Normaal gesproken gaat u er automatisch van uit dat uw partner de waarheid spreekt over iets dat echt belangrijk is, maar als u op een gegeven moment in dergelijke situaties niet meer van hem / haar op aan kunt, wordt uw relatie of huwelijk in gevaar gebracht.

Eén leugen maakt van uw partner nog geen structurele leugenaar en dit betekent niet meteen dat u hem / haar niet meer kunt vertrouwen. Het wordt pas een issue als uw partner dagelijks tegen u liegt of als u iedere keer weer opnieuw twijfelt of hij / zij wel de waarheid tegen u spreekt. Hoe u hierop reageert en of u al snel een echtscheiding overweegt, hangt samen met uw karakter. Er zijn mensen voor wie eerlijkheid in een relatie op nummer 1 komt en één keer liegen meteen einde oefening is. Anderen zijn wat coulanter en verdragen een hele reeks leugens tot de spreekwoordelijke druppel die de emmer doet overlopen.

Misschien is proberen uw relatie te redden na overspel of bedrog water naar de zee dragen, maar met de volgende tips zou u het kunnen proberen:

- Maak tijd vrij voor uw partner en plan een 'koppelmoment' in in uw agenda.
- Wees open en eerlijk tegenover elkaar over uw gevoelens en spreek af het voortaan meteen bespreekbaar te maken als u iets dwars zit.
- Kijk welke activiteiten u beide leuk vindt om samen te ondernemen en plan een dag om dit te realiseren.
- Ben er voor elkaar.
- Bespreek met elkaar wat de achterliggende reden is, waarom één van u beide de fout in is gegaan. Val de 'dader' hierbij niet in de reden, maar laat hem / haar zijn verhaal doen, zonder dat u daar meteen een oordeel over heeft. Probeer u liever in de situatie van uw partner te verplaatsen en bedenk manieren hoe u kunt voorkomen dat hij / zij weer in een soortgelijke situatie belandt.

Benader de situatie niet alsof alleen uw pártner een fout heeft begaan. Waar twee vechten, hebben er immers ook twee schuld, maar dat betekent niet dat u niet meer aan uw relatie kunt werken. Grotendeels wordt het in harmonie met elkaar kunnen samenleven bepaalt door de wijze waarop u met uw partner communiceert.

Wij mensen willen nu eenmaal van nature anderen begrijpen en zelf begrepen worden en het zit in onze aard om onze gedachten en gevoelens met onze medemens te delen. Toch zit niet iedereen zo in elkaar als u. Iedereen is verschillend, wat ervoor zorgt dat u soms het idee heeft dat iemand van een totaal andere planeet komt. Misschien herkent u dit ook wel in uw relatie. U probeert inzicht te krijgen in wat er in uw partner omgaat en wat hem / haar drijft tot bepaalde gedragingen of acties, op basis van uw eígen beweegredenen. Als blijkt dat u het mis heeft, raakt u verward en zullen uw partner en u elkaar niet meer begrijpen. Hierdoor ontstaan conflictsituaties, die voorkomen kunnen worden als partners hun communicatie beter op elkaar afstemmen.

Communicatie betekent niets anders dan het verzenden van informatie naar de ontvanger, in dit geval uw partner. Dit hoeft niet perse met woorden te gebeuren (verbaal), maar kan eveneens middels gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en de toon waarop iets wordt gezegd (non-verbaal). Communiceren verloopt niet altijd vlekkeloos. Er kan zich namelijk een ruis of een storing op de lijn bevinden tussen zender en ontvanger. Boodschappen komen dan niet over

zoals ze bedoeld zijn. Er zijn een aantal vuistregels om de communicatie met uw partner goed of in ieder geval beter te laten verlopen:

- **Luister naar wat de ander te zeggen heeft.** Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, vooral na een lange vermoeide dag. Daarbij komt ook nog eens dat mannen en vrouwen er verschillende ideeën op na houden: als vrouwen hun hart luchten, verlangen ze doorgaans troost en begrip van hun gesprekspartner, terwijl mannen er vaak op zijn gericht om oplossingen te zoeken en adviezen te geven. Indien partners deze verschillen niet door hebben, stuiten zij op moeilijkheden binnen hun relatie, met als gevolg dat vrouwen de neiging krijgen om bij problemen eerder bij een vriendin aan te kloppen, die dezelfde opvattingen over communiceren heeft dan zichzelf (luisteren en begrip tonen).
- **Maak tijd vrij voor elkaar.** De periode waarin u verkering had, zult u anders hebben ervaren dan nadat u getrouwd bent. Tijdens het huwelijk eisen werk, het huishouden, kinderen etc. hun tol. We vergeten dan af en toe dat onze partner er ook nog is. Plan daarom eens een vaste avond per week, waarop u de tijd sámen doorbrengt. Ga eens naar de film, nodig de ander uit voor een etentje of zet 's avonds - als de kinderen op bed liggen - thuis eens wat lekkers op tafel met een kaarsje en een muziekje erbij.
- **Breng ook weer niet té veel tijd samen door.** Waak ervoor dat u ieder een eigen leven blijft lijden. Door niet de hele dag (of een groot gedeelte daarvan) bij elkaar te zijn, heeft u 's avonds en in het weekend voldoende gespreksstof met uw partner. Favoriete onderwerpen bij stellen zijn de kinderen en belevenissen op het werk. Minder populair zijn politiek, religie en financiën (Eva, 2004).
- **Ga uit van het positieve.** Veel menselijke gedragingen kunnen negatief worden opgevat, terwijl ze niet die bedoeling hebben. Misschien voor u een herkenbaar voorbeeld is rondslingerende kledingstukken in de slaapkamer. Mogelijk denkt u als vrouw dat uw man u als huissloof ziet, indien hij 's avonds laat niet de moeite neemt om zijn kleding netjes op te hangen. Maar u zou tevens begrip kunnen tonen voor zijn situatie en kunnen denken dat hij moe was en de energie niet meer op kon brengen om alles op te ruimen.
- **Een relatie met elkaar aangaan is een besluit.** Als de vlinders na verloop van tijd zijn verdwenen, wil dat niet per definitie zeggen dat u niet meer van elkaar houdt en niet meer bij elkaar kunt blijven. Nu komt het aan op trouw. Liefde voelen voor uw partner zoals u dat vroeger heeft ervaren, gebeurt dan mogelijk niet meer spontaan, maar kan aangewakkerd worden door hem / haar even aan te raken, een compliment te geven of

door samen een goed gesprek te beginnen. Als u aan uw partner het ja-woord geeft, belooft u namelijk plechtig dat u bereid bent om van hem / haar te houden. Dit zou men eerder een beslissing kunnen noemen dan een emotie.

In ieder huwelijk is wel eens een vuiltje aan de lucht. Maar om het niet te laten escaleren en in een echtscheiding te doen uitlopen, moet u vechten. Het is makkelijk om bij conflicten naar de ander te wijzen, maar daar maakt u uw relatie alleen maar mee stuk. Beter is om huwelijksproblemen te erkennen en eraan te werken. Om een duidelijk overzicht te krijgen van wat er allemaal speelt, maakt u onafhankelijk van uw partner een lijstje met waar u tegenaan bent gelopen. Een volgende stap is het bedenken van een oplossing voor alle issues, ook weer ieder voor zich. Wissel daarna de oplossingen aan elkaar uit en bespreek deze. Dit betekent echter niet dat u vast moet houden aan wat u zelf heeft bedacht. In tegendeel. Toon dat u bereid bent de oplossing van uw partner in praktijk te brengen. En belangrijk: blijf in uw partner en in uw relatie geloven. Als u er onverhoopt samen toch niet uitkomt, kunt u overwegen om met uw partner externe hulp te gaan zoeken.

## Tijd voor een tussenstop

U heeft (beide) vast veel energie in uw relatie gestoken, maar om de één of andere reden lijkt het niet meer tussen u te werken. U praat niet of nauwelijks meer met elkaar en u ligt voortdurend met elkaar overhoop. De vanzelfsprekendheid elkaar lief te hebben is de laatste tijd ver te zoeken. Aan de ene kant lijkt een echtscheiding de enige oplossing, maar anderzijds is dat ook weer niet de beslissing waar u een goed gevoel bij heeft. De eerste maatregelen in deze richting heeft u mogelijk al genomen: op papier bent u nog samen, maar u deelt niet meer samen het bed. Toch wil dit niet meteen zeggen dat het steeds slechter gaat met uw relatie als u elkaar minder ziet en dat uw relatie zeker uit zal monden in een echtscheiding. Een tijdelijke scheiding, waarbij u uw huwelijk even op een lager pitje zet, heeft eerder het tegenovergestelde effect. Uit het oog, uit het hart gaat dus hier niet op. Desondanks is het gescheiden leven terwijl u nog getrouwd bent niet gemakkelijk en heeft alleen zin als beide partners de band willen versterken.

Beslis niet overhaast om weer bij uw partner in te trekken en gebruik deze tijd om na te denken over hoe u uw relatie kunt redden. Bedenk bijvoorbeeld waarom u destijds verliefd bent geworden op hem / haar die eens de man of vrouw van uw dromen was. Mogelijk bezit hij of zij deze eigenschap(pen) nog steeds en zwicht u hier opnieuw voor. Ga in deze periode niet daten met iemand anders! U bent immers geen vrijgezel. Pas als u er beide weer aan toe bent, kunt u voorzichtig een poging wagen om het weer samen te proberen, maar bedenk dat u niet op oude voet verder kunt gaan en dat u zich anders naar elkaar moet gaan gedragen om uw relatie niet definitief te doven. Ga hierbij vooral na over hoe u uw eigen gedrag kunt verbeteren en zoek de schuld niet (alleen) bij uw partner.

Veel mensen vinden humor essentieel in een relatie. Als u voor elkaar gemaakt bent, kunt u waarschijnlijk om dezelfde dingen lachen. Maak hier dan gebruik van. Laat tevens merken altijd

voor hem / haar klaar te staan en op alle denkbare manieren van uw partner te houden. Dit kan echter alleen maar als u de tijd regelmatig samen doorbrengt, maar beter is ook niet te veel. Laat elkaar daarom eveneens vrij om ook los van elkaar wat te ondernemen, zoals met vrienden. Door tevens eens te zeggen dat u verhinderd bent, geeft u hem / haar het besef dat u niet zijn / haar bezit bent en ook een eigen leven heeft. Uw partner zal dan meer moeite voor u blijven doen.

Breng op tijd afwisseling in uw relatie en verras de ander zo nu en dan met een onverwachts bioscoopje, een heerlijke maaltijd of iets originelers als een ingelijst fotootje waar u samen op staat en waaruit blijkt dat alles nog koek en ei tussen u was. Elkaar verwennen kan ook met een verse bos bloemen (m.n. rozen), champagne, een kuuroord voor twee personen, muziek, een lekkere geur voor in huis (o.a. geurkaarsjes of geurstokjes), een sfeervol lampje, muurdecoratie, een lekker parfum of bodylotion en vooral bij vrouwen doen bonbons en sierraden het goed. Wees overigens altijd u zelf en behandel elkaar met respect.

Om ook na de 'pauze' uw relatie goed te houden, moet u op de hoogte zijn van een aantal zaken:

- Aanvankelijk mocht u dan blind zijn voor de minder leuke kanten van uw partner, in de loop der jaren bent u gaan beseffen dat hij / zij **niet volmaakt** is. Maar laat dit geen struikelblok zijn. Is uw vrouw toevallig geen keukenprinses of uw man geen handige Harry, dan zal uw metgezel dit ook nooit worden. Focus u hier echter niet op en accepteer hoe de ander is, tevens de minder leuke kanten.
- U kunt beter maar wennen aan het feit dat u beide niet dezelfde interesses heeft. Dit hoeft zeker geen obstakel te zijn binnen uw huwelijk. Het geeft u juist de gelegenheid om ook eens wat met vrienden te ondernemen, die wél uw hobby delen. Weet bovendien dat die **verschillen** uw relatie eerder leuk en afwisselend maken.
- Vlieg elkaar niet om het minste geringste in de haren. Tel liever eerst tot 10 en vraag uzelf af of het wel de moeite waard is om **boos** te worden. Tevens kan het helpen om elkaar een paar minuten de tijd te gunnen om af te koelen. Ga daarom even naar een andere ruimte in huis en zet uw gedachten op een rijtje. Speel daarnaast altijd in op het gevoel van uw partner door ook tijdens een meningsverschil aardig tegen elkaar te blijven en bijvoorbeeld een kop koffie voor de ander te halen. De verleiding om gemeen te worden of hatelijke opmerkingen te gaan maken, is in dergelijke situaties groot. Maar door uzelf te veel te laten gaan, kunt u uitspraken doen waar u achteraf spijt van krijgt. Ga overigens nooit met ruzie slapen.



- Probeer een zeldzaam conflict daarentegen ook niet uit de weg te gaan. Een **heftige discussie** op z'n tijd kan **nuttig** zijn. Bij partners die zich altijd volledig aan elkaar aanpassen, verdwijnt de uitdaging. Dit wil echter niet zeggen dat de ander vernederen en fysiek geweld zijn toegestaan. Elkaar met respect behandelen gaat voor alles. Op een juiste manier ruzie maken is een hele kunst. Hierbij moet u weten wanneer u moet stoppen en wanneer u te ver gaat. Ga ook niet per definitie door tot u uw gelijk heeft behaald.
- Eén van de moeilijkste woorden om uit te spreken is 'sorry', maar het is o zo belangrijk. Na een heftige strijd, maakt u uw partner minder van slag door uw excuses aan te bieden, ook als u het misschien niet meent. Door 'sorry' te zeggen stopt de ruzie sneller en zal uw partner eerder bijdraaien.
- Veel koppels lijden tegenwoordig een druk bestaan: na het werk is hij / zij nog maar net thuis of de sportclub staat alweer te wachten. En dan hebben we het nog niet eens over de kinderen die een berg aandacht van u opeisen. Toch is het belangrijk dat u de tijd neemt om samen met uw partner **ongestoord over koetjes en kalfjes te praten** en vaak biedt het moment vlak voor het slapen gaan, hier de enige mogelijkheid toe. Geliefde gespreksonderwerpen zijn ondermeer roddels en weetjes over vrienden, collega's en bekenden. Juist die dagelijkse babbel maakt de band met uw partner sterker en heeft zelfs nog meer impact dan af en toe een weekend samen doorbrengen zonder de kinderen.
- Iets waar veel stellen tegenaan lopen is een **moeizame communicatie**. Ga als het even tegen zit, niet de hele dag op elkaar lopen vitten, maar leg de knelpunten op tafel en zoek naar oplossingen die voor beiden te aanvaarden zijn. Het is wel belangrijk dat u elkaar op de hoogte stelt van ergernissen en twijfels binnen uw relatie. Om moeilijkheden op te kunnen lossen, moet u in elkaar en in de toekomst vertrouwen hebben.

## Eerste hulp bij relatieproblemen

Het valt niet langer meer te ontkennen: tussen u en uw partner is het niet meer wat het geweest is. Bij elkaar blijven voelt voor u niet prettig, maar een echtscheiding is voor u ook niet dé oplossing. Uw partner kan dan wel voor de wet willen scheiden van u, maar als ú het er niet mee eens bent, gaat het feestje niet door en visa versa. Een volgende stap zou kunnen zijn dat u uw partner ervan overtuigt dat het de moeite waard is om nog voor uw relatie te vechten. U zou bijvoorbeeld in relatietherapie voor echtparen kunnen gaan. Door in uw zoekmachine op internet 'relatietherapie voor echtparen' te typen, krijgt u een reeks van mogelijkheden, wellicht zit er ook iets bij u in de buurt bij. Een tweetal voorbeelden van instanties waar relatietherapie voor paren wordt gegeven zijn **IDEE Haarlem** en het **GGZ Drenthe**. Een dergelijke begeleiding heeft alleen nut als u er beide volledig achter staat en er alle twee van overtuigd bent dat uw relatie moet worden gered.

Relaties lopen vast door bijvoorbeeld de twijfel of er nog wel genoeg liefde is, door ergernissen of doordat partners in de loopt der jaren veranderen. Bij **IDEE Haarlem** wordt samen met paren gezocht naar een nieuwe balans in hun relatie, waarbij de nadruk wordt gelegd op hoe partners met elkaar omgaan en hoe ze hun gedrag en hun denkwijze kunnen doorbreken.

Na de introductie wordt gekeken waar nu precies de problemen liggen en er wordt meteen van start gegaan. In de daaropvolgende sessies gaat men dieper in op de problematiek en wordt meestal als eerste aandacht besteed aan hoe de interactie / communicatie tussen beide partners verloopt. Andere onderwerpen die op termijn aan de orde komen zijn o.a. gevoelens, conflicten en intimiteit. Er wordt niet alleen gekeken naar het hier en nu, maar ook naar wat er ooit in een verder verleden is voorgevallen, wat een mogelijke oorzaak zou kunnen zijn van de relatiecrisis. Binnen IDEE Haarlem wordt er gecoacht en er worden regelmatig uitstapjes georganiseerd op therapeutische basis. Daarnaast is het ook mogelijk om een relatieweekend te volgen. Hierbij ligt de focus op het verdiepen in een relatie en het verbeteren van interactie.

Meer informatie over IDEE Haarlem is te verkrijgen via (023) 5252241, info@idee-pmc.nl of [www.idee-pmc.nl](http://www.idee-pmc.nl). Als u een afspraak wilt maken voor begeleiding of training, dient u de organisatie bij voorkeur telefonisch te benaderen. Indien gewenst kan behandeling ook in het Engels plaatsvinden.

Deelnemers aan de relatietherapie bij IDEE Haarlem zullen merken dat het karakter van de therapie niet altijd zachtvaardig is. In dat opzicht verschilt deze vorm van therapieën die worden aangeboden door het GGZ, zoals binnen het **GGZ Drenthe**. Hier kunt u zich bij het aanmeldingsbureau (tel: (0593) 535358) inschrijven voor begeleiding indien u zich als echtpaar in psychische moeilijkheden verkeert. Als u zich heeft aangemeld, volgen er 3 of 4 intakegesprekken per echtpaar, waaronder een gesprek met de (eventuele) kinderen.

De behandeling vindt plaats in het Kenniscentrum voor Relatieproblematiek in Beilen (Drenthe). Het centrum behandelt veelal koppels die al eerder gecoacht zijn met onvoldoende / geen resultaat of zij die te kampen hebben met een specifiek psychisch probleem. Ten grondslag aan de begeleiding ligt jarenlange ervaring en wetenschappelijk onderzoek met echtparen. Binnen het kenniscentrum zijn diverse behandelmethoden denkbaar, zoals een dagklinische behandeling of een consult.

Om alles weer op z'n pootjes terecht te laten komen, moet er wat veranderen in uw relatie. Tijdens de behandelperiode krijgt u gelegenheid om deze veranderingen aan te pakken en door te voeren, met als doelstelling een einde te maken aan een relatie vol spanningen. Vaak gaat het om een vastgeroest patroon waarin partners verwickeld zijn. Het kenniscentrum probeert dit patroon te doorbreken. Uiteindelijk moeten complexe vraagstukken worden opgelost. Om dit te kunnen realiseren wordt van beide partners een optimale inzet gevraagd. De behandelprogramma's zijn immers intensief en kennen allemaal een eigen tijdsplanning. Er zullen diverse thema's aan de orde komen, variërend van communiceren tot het stellen van grenzen. Een groot gedeelte van de coaching vindt plaats in groepsverband, met maximaal 5 (echt)paren. Uit ervaring is gebleken dat groepsleden veel herkenning en steun bij elkaar vinden. De behandelkosten worden gedekt door de AWBZ, maar voor psychotherapieonderdelen wordt een eigen bijdrage gevraagd per persoon, per gesprek of per programmadagdeel.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de GGZ Drenthe (tel: (0593) 535350), of mailen naar [keerkring@ggzdrenthe.nl](mailto:keerkring@ggzdrenthe.nl). Tevens is het mogelijk een kijkje te nemen op de website: [www.ggzdrenthe.nl](http://www.ggzdrenthe.nl). Voor een relatietherapeut dichter bij huis kunt u eveneens kijken op [www.therapeutdirect.nl](http://www.therapeutdirect.nl). In de linker kolom klikt u vervolgens op de door u gewenste regio / provincie.

Zeker als er nogal wat is voorgevallen binnen uw huwelijk of relatie, wordt het moeilijk om alles weer te hervatten zonder hulp van buitenaf. Schroom daarom niet en waag de stap naar een relatietherapeut. Voor veel huwelijken lijkt relatiecoaching daadwerkelijk z'n vruchten af te werpen, mits partners er op tijd bij zijn en er niet al te veel gebeurd is om het nog goed te laten komen. Tijdens de begeleiding leren koppels huwelijksproblemen te overwinnen en dankzij deze vorm van hulp lijken niet alleen partners meer naar elkaar toe te groeien, maar komt het ook ten goede aan de harmonie binnen het hele gezin, waardoor de afzonderlijke individuen weer beter gaan functioneren. U krijgt immers ondersteuning van een professional, die gespecialiseerd is in gedrag en relatieproblemen tussen partners.

Wacht niet tot het 5 voor 12 is om een therapeut in te schakelen. Ben er liever eerder bij. Des te minder schade wordt er aangericht tussen u en uw partner en des te makkelijker kan uw huwelijk / relatie worden gered. Toch is het begrijpelijk dat u niet meteen aan de bel trekt. Nogal wat mensen schamen zich voor het feit dat zij een relatiecoach in moeten schakelen. Het is dan ook niet iets waarmee men te koop loopt en niemand geeft graag toe dat hij / zij problemen heeft met zijn / haar partner. Eens was uw metgezel toch de persoon van uw dromen?

## Ins en outs van relatietherapie

Relatietherapie houdt zich bezig met problemen die zich afspelen tussen 2 partners. Vaak is het zo dat beide partners ervoor kiezen om samen in therapie te gaan. Iedere relatie of ieder huwelijk kent van tijd tot tijd problemen, maar dat wil niet zeggen dat iedereen dan maar meteen ondersteuning moet gaan zoeken. Een zekere vorm van spanningen zijn zelfs gezond voor een relatie, zolang het maar niet te gortig wordt. Externe coaching zoeken is alleen nodig als ondermeer de crisis langdurig is, als jaloezie en / of ontrouw kernbegrippen zijn, als er flink wordt geruzied, als partners uit elkaar (dreigen te) groeien of als zij het idee krijgen aan de relatieproblemen onderdoor te gaan. Hierbij kunnen zij dan last krijgen van angsten, depressies of vervallen in een verslaving. Ook moet hulp gezocht worden als er sprake is van mishandeling. Daarnaast kan relatietherapie preventief worden ingezet. Binnen een relatie maken partners (onbewust) afspraken over hoe zij met elkaar communiceren, hoe problemen worden opgelost etc. en niet iedereen kan hier even makkelijk mee omgaan. Door u tijdig te laten horen bij een relatietherapeut kunnen knelpunten al in een vrij vroeg stadium worden opgespoord.

Relatietherapie bestaat meestal voornamelijk uit het voeren van gesprekken en het uitvoeren van oefeningen. Tijdens de sessies komen bestaande problemen aan het licht en wordt besproken hoe beide partners hiermee omgaan en hoe ze ermee om zouden móeten gaan. Omdat een relatietherapeut geen pasklare oplossingen aan kan bieden, worden koppels aan het werk gezet, waarbij zij de inmiddels opgedane kennis en de verkregen inzichten in de praktijk brengen. Zij worden aangemoedigd om op een intensieve manier hier samen aan te werken.

De therapie brengt als het goed is een gedragsverandering teweeg, waardoor relatieproblemen moeten verminderen of zelfs verdwijnen. De partners ontwikkelen een andere visie ten opzichte van zichzelf, maar ook jegens hun partner. Hoeveel tijd het kost om de therapie succesvol af te ronden, is afhankelijk van de aard van de problemen, hoe lang de problemen al spelen, de inzet van de partners etc.

Er zijn verschillende soorten relatietherapie. Hier volgt een greep uit de mogelijkheden:

- **Systeemtherapie:** mensen maken deel uit van meerdere sociale systemen, maar niet van alle systemen tegelijk. Zo bent u bijvoorbeeld op weg van huis naar uw werk verkeersdeelnemer, op de werkvloer collega en thuis partner en evt. vader of moeder. Binnen de systeemtherapie (en overigens ook binnen gezinstherapie) wordt de nadruk gelegd op het sociale systeem dat verband houdt met uw relatieproblemen, namelijk het systeem, waarbinnen u de rol van echtgenoot (en ouder) vervult. Aan de therapie nemen dan ook de belangrijkste personen uit dit systeem deel, dus niet alleen uw partner, maar indien u ouder bent, ook uw kinderen of (andere) huisgenoten.
- **Gedragstherapie:** partners versterken en beïnvloeden elkaars gedrag. Dit pakt echter niet altijd even goed uit. Zo worden emoties mogelijk niet altijd juist geuit of door de ander niet begrepen, maar het kan ook zijn dat de ene partner de spanningen van de ander niet opmerkt. Bij gedragstherapie ontwikkelen beide hun gedrag, waardoor ze als het ware meer naar elkaar toe groeien.
- **Psychoanalytische relatietherapie:** relatieproblemen ontstaan niet van de ene op de andere dag en hebben altijd een oorzaak. In sommige gevallen moet hiervoor worden teruggegrepen op emotionele conflicten uit de kindertijd. Soms hebben mensen heftige ervaringen uit het verleden weggestopt en opgekropt. De therapeut laat slachtoffers meegemaakte trauma's opnieuw beleven en verwerken, zodat ze de relatie niet meer in de weg staan.
- **Oplossingsgerichte relatietherapie:** er wordt geen aandacht besteed aan hoe relatieproblemen zijn ontstaan, maar de focus ligt op het zich voorstellen van een ideale relatie, waarbinnen alle problemen zijn opgelost.
- **Online relatietherapie:** tegenwoordig zijn er relatietherapeuten die gespecialiseerd zijn in het oplossen van relatieproblemen, via internet. In dit kader zijn er diverse behandelmethoden mogelijk, samenhangend met de theoretische achtergrond van de internettherapeut.
- **Alternatieve relatietherapie:** één vorm van alternatieve relatietherapie is voice dialogue. Hierbij gaat de cliënt een dialoog aan met verschillende kanten binnen zijn / haar eigen persoonlijkheid.

Het kan zijn dat een relatietherapeut bij de behandeling van een koppel kiest voor een combinatie van meerdere soorten therapie. Daarentegen is niet ieder paar geschikt om in therapie te gaan en ook niet ieder relatieprobleem leent zich voor therapie. Daarom is het

verstandig om, voordat u aan therapie begint, eerst na te gaan of deze vorm van coaching voor u wel zin heeft en bij welke vorm u het meest gebaat bent. Relatietherapie geeft nooit garantie voor verbetering. Mogelijk wordt het voor u hierdoor alleen maar duidelijker dat het beter is om de relatie te beëindigen of om een proefscheiding aan te gaan. In laatstgenoemde geval kan de relatietherapeut de partners begeleiden bij het zo soepel mogelijk laten verlopen van dit proces.

## De taak van de relatietherapeut

De gedachte dat een derde u van huwelijksadviezen moet voorzien is misschien bizar, maar toch hebben veel paren baat bij een bezoek aan een relatietherapeut. Bij hem / haar kunnen zij hun hart luchten en over hun ware gevoelens praten. Er zijn een legio redenen te bedenken waarom relatietherapie een huwelijk goed zou kunnen doen. Hier volgen een aantal situaties:

- Mogelijk heeft (één van) u beide een moeilijke jeugd gehad en draagt u hierdoor een rugzak met negatieve bagage mee. Zo heeft u hierdoor wellicht te maken gekregen met extra angsten en verdriet. Dergelijke traumatische gebeurtenissen hebben vaak impact op een latere relatie.
- U sluit misschien niet naadloos op uw partner aan, omdat u (te) veel van hem / haar verschilt. Dit is op zich ook niet zo vreemd. U komt beide immers uit een ander gezin, een andere familie, u heeft beide een verschillende achtergrond etc.
- Omdat u niet precies hetzelfde bent, heeft u op bepaalde vlakken een andere mening. Zo kan het bijvoorbeeld voorkomen dat u meer toenadering zoekt in uw relatie, terwijl uw partner meer afstand wil houden.
- Mensen veranderen nu eenmaal door de tijd heen, dus ook uw partner. Wellicht werd u vroeger aangetrokken door zijn lieve karakter of door haar stralende lach, terwijl later blijkt dat hij helemaal niet meer zo makkelijk in de omgang is en dat zij niet meer zo overtuigend vrolijk is als voorheen.
- Het huwelijk kent een aantal fasen als het begin, het krijgen en opvoeden van kinderen die vervolgens het huis uit gaan en samen oud (en hulpbehoevend) worden. Alle stadia brengen hun eigen conflicten en veranderingen met zich mee, van kleine ergernissen tot serieuze kwesties.
- In een relatie wordt soms de liefde voor elkaar van de eerste plaats verstoet door andere zaken, zoals stress op het werk, allerlei tegenslagen, dood / ziekte van een dierbare of moeilijkheden tijdens de opvoeding van de kinderen.

Door deze en / of andere factoren is uw relatie niet meer bij het oude. U bent er veelal beide de oorzaak van, maar toch doet het u veel verdriet. Een relatietherapeut kan u helpen om even door de zure appel heen te bijten en het daarna weer samen opnieuw te proberen. Hij / zij is hiervoor immers speciaal opgeleid. Ongeacht de omvang van uw relatieprobleem, een goede coach is in staat om uw problematiek onder ogen te krijgen, om er samen met u mee aan de



slag te gaan en om u als koppel uit het isolement te halen en een veilige ruimte te creëren. Bij de aanpak van het probleem worden dan niet de partners individueel centraal gesteld, maar de relatie tussen hen. Er wordt dan ook vanuit gegaan dat beide schuld hebben aan de ontstane crisis. De therapeut neemt de verhalen van de partners onder de loep en tevens hun verwachtingspatronen die zij hebben ten opzichte van elkaar en van hun relatie. Op deze manier krijgt hij / zij inzicht in de conflicten die er spelen en kan de situatie in kaart worden gebracht. Op basis hiervan kan de coach plannen opstellen met betrekking tot omgangsvormen en communicatie. De neerwaartse spiraal moet in ieder geval doorbroken zien te worden, zodat beide partners zich weer prettig gaan voelen in de relatie. Om dit te kunnen laten slagen, moet het koppel zelf energie steken in de therapie, want een relatietherapeut biedt geen kant en klare oplossingen.

## Naar de relatietherapeut .... En dan?

Vroeger was het vanzelfsprekend om te trouwen met de partner van je leven, waarbij een gezin niet compleet was zonder kinderen. Inmiddels is er op dit vlak wel wat veranderd. We zijn het steeds normaler gaan vinden dat we niet monogaam zijn en dat we weer van elkaar gaan als het in onze relatie tegenzit of als het toch niet helemaal is wat we er ons van hadden voorgesteld. Relatietherapeuten verdiepen zich in dergelijke dilemma's en proberen er een oplossing voor te zoeken. Zo hoeft een probleemrelatie niet meer uit te monden in een scheiding.

Maar hoe weet u nu of u bij die ene relatietherapeut wel op uw plaats bent? Het kan immers best zijn dat de burens ook huwelijksproblemen hebben en dat zij over de therapeut in het centrum van het dorp te spreken zijn, maar dat wil nog niet zeggen dat hij / zij ook voor uw relatie geschikt is. Daarbij is het tevens mogelijk dat u en / of uw partner deze therapeut niet ligt of dat u het idee heeft dat de therapeut partijdig is en regelmatig aan uw kant of aan de kant van uw partner staat. Als dit het geval is, kunt u beter overstappen op iemand anders, omdat dit de therapie behoorlijk in de weg kan staan. Schroom niet om hierover open met uw therapeut te praten. Het gaat tenslotte om uw relatie. Het is immers erg belangrijk dat u samen met uw therapeut door één deur kunt. Indien u echter keer op keer op dit soort zelfde problemen stuit (met meerdere therapeuten), moet u bij uzelf te raden gaan of het niet aan u ligt. Mogelijk probeert u bij de therapeuten telkens uw gelijk te behalen of bent u niet (genoeg) bereid om nieuwe inzichten te ontwikkelen. Relatietherapie heeft echter alleen zin als u en uw partner er 100% achterstaan. U staat wel centraal tijdens de therapie, maar voer het niet te ver door.

Bij het maken van uw keuze, doet u er verstandig aan om altijd voor een gediplomeerde relatietherapeut te gaan. Pas als iemand echt kennis heeft van het vak kan hij / zij al tijdens een gesprek ontdekken wat er in u omgaat en u vervolgens verklaringen geven waarom u op een bepaalde manier denkt en handelt. Net zo belangrijk is het om een therapeut te kiezen bij wie u zich prettig voelt en bij wie u niet aarzelt om alles te vertellen wat u dwarszit. Indien uw behandelend therapeut bij u voor spanningen zorgt, heeft het geen nut om er nog mee verder te gaan. Iedere relatietherapeut heeft zijn / haar eigen manier om invulling te geven aan de sessies, maar er zijn wel overeenkomsten. Om een juiste relatie-expert te vinden (oftewel om het kaf van het koren te scheiden) volgen hier een aantal tips, waaraan een goede therapeut te herkennen is:

- Hij / zij dient altijd eerst een intakegesprek te voeren, voordat overgegaan wordt op de praktijk. Tijdens dit gesprek moet hij / zij een aantal zaken vaststellen, namelijk:
  - welke therapie hij / zij u moet laten volgen
  - of u de door hem / haar beoogde therapie aankunt
  - of het klikt tussen u en hem / haar. Indien dit niet zo is, moet de therapeut u doorverwijzen naar een andere (relatie)therapeut.
- Hij / zij moet altijd proberen om u (en uw partner) inzicht te geven in uw eigen denkwijzen, gedrag en emoties. Dit kan zijn middels gesprekken (of per e-mail), via oefeningen of een combinatie hiervan. Ook als uw therapeut ziet dat het echt niet meer gaat tussen uw beide, dient hij alles in het werk te stellen om de beëindiging van uw relatie zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen.
- Hij / zij mag nooit handelen uit eigen belang en u nooit zomaar iets aanpraten.
- Hij / zij moet overgaan op een andere soort therapie als blijkt dat de toegepaste therapie niet bij u aanslaat of als u deze toch onverwacht niet aankunt.
- Hij / zij mag u nooit financieel bedonderen en uit zijn op uw centen. Ga dan ook niet met een therapeut in zee die extreem hoge bedragen vraagt voor een sessie. Meer hierover leest u in het hoofdstuk 'De financiële kant van relatietherapie'.
- Hij / zij moet een erkende therapeut zijn. Probeer altijd na te trekken of iemand te vertrouwen is, voordat u een therapeut bezoekt. Er zijn immers mensen die zich uitgeven voor therapeut, maar het helemaal niet zijn.

Ga overigens ook niet met de verkeerde verwachtingen naar therapie, want dan valt het altijd tegen. 'Nu zal mijn partner het ook eens van een ander horen dat hij verkeerd bezig is', is niet de juiste insteek. Een goede relatietherapeut is namelijk altijd onpartijdig en zal de situatie van u beiden objectief benaderen. Onthoud dat u beide wat van hem / haar kunt opsteken en dat u alle twee een bedreiging vormt voor uw relatie. Tevens is gebleken dat als partners er onverschillig tegenoverstaan of het nog wel goed komt, therapie evenmin effect zal hebben.

Als u (samen met uw partner) een relatietherapeut bezoekt, werkt het alleen maar in uw voordeel als u een beetje 'mee werkt'. Zo strekt het - na het vinden van de juiste therapeut - tot de aanbevelingen om:

- geen politiek correcte antwoorden te geven. U bent immers bij de relatietherapeut omdat uw relatie niet volgens het boekje verloopt. Als u alleen maar mooie verhalen op gaat

hangen, zou uw therapeut kunnen gaan denken dat er niet zoveel aan de hand is en kan hij / zij u ook niet helpen.

- eerlijk tegenover uzelf en tegenover uw therapeut te zijn. Vertel wat u werkelijk dwars zit en draai er niet omheen. Alles is met uw therapeut te bespreken.
- geen afspraken te missen. Als u (bij uitzondering) onverhoopt niet kunt, laat het uw therapeut dan - zo mogelijk - tijdig weten en maak meteen een nieuwe afspraak. Door zomaar weg te blijven van therapie wekt u de indruk dat uw relatie u koud laat.
- Sla de adviezen die u van uw therapeut krijgt niet in de wind. U zult nu eenmaal van het voor u vertrouwde pad af moeten wijken om nog wat van uw huwelijk te maken. Verder gaan op de oude manier heeft geen zin. Als u tóch eigenwijs bent, kunt u uzelf en de therapeut de therapie sessies beter besparen.
- Zet uw schouders eronder om uit het dal op te klimmen. Breng thuis de oefeningen die uw therapeut u opgeeft, met uw partner in praktijk. Neem hier de tijd voor en denk niet 'ik doe het alleen maar, omdat de therapeut het zegt' of 'Zo, daar ben ik van af'. Probeer echter volledig achter de adviezen van uw therapeut te staan en het nut ervan in te zien.

Bij relatietherapie moet u overigens niet uitgaan van ellenlange sessiereeksen, maar de ondersteuning beslaat eerder een relatief korte periode. Desondanks zijn een paar uren therapie niet het hele eieren eten. Veelal zal u gevraagd worden om ook een vragenlijst in te vullen, waarin zaken aan de orde komen als leefsituatie, achtergrond en persoonlijkheid en om thuis oefeningen te doen aan de hand van de adviezen die u meekrijgt. Zo wordt u mogelijk getraind in de communicatiemethode, waarbij u eerst naar uw partner luistert zonder hem / haar te onderbreken, waarop u vervolgens samenvat wat er gezegd is en daarna reageert zonder de ander verwijten te gaan maken. Dikwijls werkt deze open vorm en nieuwe manier van communiceren verhelderend. Regelmatig zeggen mensen nu eindelijk ontdekt te hebben wat hun partner dwars zit. Bovendien werken dit soort oefeningen motiverend en nemen zij de drempelvrees af, omdat koppels op dit onderdeel vaak punten scoren.

Tijdens de sessies zal de therapeut u en uw partner vragen stellen over o.a. uw rol in het gezin, de huidige situatie en wat u wilt dat er verandert. Hij / zij zal niet alleen ingaan op de positieve aspecten van uw huwelijk, maar om een helder beeld te verkrijgen, mogen de scherpe kantjes niet worden overgeslagen. Aan de hand van de door u prijsgegeven informatie voorziet de relatietherapeut u van adviezen en krijgt u huiswerk mee om de theorie om te zetten in de praktijk. De oefeningen zorgen ervoor dat u weer meer naar elkaar toe gaat groeien. Een

standaardmethode over hoe relatietherapeuten te werk gaan, is er niet: iedere therapeut houdt er zijn / haar eigen aanpak op na. Toch bestaan er wel globale overeenkomsten tussen de verschillende methoden:

- **Gebruikelijk:** een relatietherapeut kijkt al snel naar hoe de communicatie binnen de relatie verloopt. Twee strijdende partners hebben bijvoorbeeld veel eerder de neiging om elkaar met verwijten te bekogelen. Dit soort uitspraken bevatten echter weinig tot geen gevoel en nuance, maar dit gaat hier wel achter schuil. De relatietherapeut leert de partners zich op een andere manier te uiten, namelijk door elkaar niet domweg van iets te beschuldigen of door elkaar voor van alles en nog wat uit te maken, maar door meer emotie te laten blijken. In plaats van door te zeggen 'Wat ben jij gemeen zeg' is het beter om iets te uiten als 'Ik heb liever dat je een arm om me heen slaat'. Met een uitspraak als laatstgenoemde kan uw partner veel meer en deze is niet zo nietszeggend.
- **Minder gebruikelijk:** hoewel de oorzaak van relatieproblemen soms teruggrijpen op iemands jeugd, wordt er in relatietherapie steeds minder vaak de nadruk op gelegd. Dit neemt echter niet weg dat - als u in therapie gaat - een traumatische gebeurtenis uit uw jonge jaren niet mag aankaarten. In tegendeel zelfs. Soms kan het van belang zijn dat iemand hier wél over vertelt. Vaak gaat het om waarden en normen die u als kind al van uw ouders heeft meegekregen. Een voorbeeld hiervan is dat u altijd van uw moeder geleerd heeft als vrouw de verzorging van uw kinderen op zich te nemen. Uw echtgenoot zou zich hierdoor op de tweede plaats gezet kunnen voelen. Uw therapeut brengt dit probleem aan het licht en heeft er ook een verklaring voor: het is u aangeleerd en het heeft niets met de gevoelens voor uw man te maken. Dit werpt ineens een ander licht op de zaak, waardoor uw partner u beter leert te begrijpen.

U hoeft dan ook niet ten einde raad te zijn voordat u bij een therapeut aan de bel trekt. Eigenlijk zouden we allemaal wel een lesje kunnen gebruiken, omdat niemand volleerd is in het omgaan met elkaar.

U moet relatietherapie niet zien als hulpinstantie voor hopeloze gevallen. Zie uzelf liever als een held als u eenmaal de stap richting de therapeut heeft gezet. Het is immers niet niks om zomaar een vreemde over uw relatie te laten regeren, met de bedoeling uw huwelijk te redden. Zodra u merkt weer eerlijk tegen uw man / vrouw te kunnen zijn, dienen de eerste verbetering zich al aan, tenminste als dit voor beide partners geldt. Grote kans dat de therapie slaagt en dat u na afloop wijzer uit de bus komt.

## Wat (relatie)therapie met u doet

Ieder koppel zal een (fikse) ruzie op z'n tijd bekend in de oren klinken. U bent immers niet het zelfde en heeft zo nu en dan een verschillende mening over wat goed en wat slecht is. Om de ander van uw gelijk te overtuigen, voert u argumenten aan, maar als u alles uit de kast haalt en het alleen maar in nog heftigere conflicten uitmondt is het tijd om bij een relatietherapeut aan te kloppen.

Er kunnen 3 verschillende situaties geschetst worden, waarbij relatietherapie kan worden ingezet:

- De klassieke situatie schetst dat twee mensen eerst gaan trouwen, daarna huwelijksproblemen ondervinden en bij de relatietherapeut belanden. Het overgrote gedeelte van dit boek behandelt deze vorm van problematiek.
- Therapeuten bieden echter eveneens hulp aan koppels vóórdát zij getrouwd zijn, om eventuele toekomstige moeilijkheden te voorkomen. In dit geval is het de bedoeling dat relatietherapie preventief werkt. Vragen als 'Hoe communiceer je met elkaar?' en 'Hoe los je conflicten op?' zullen dan de revue passeren. Als partners hier inzicht in verwerven, kunnen zij hun relatie verdiepen en wordt hen hopelijk veel leed bespaard. Relatietherapie aan jonge koppels geeft echter geen garantie voor een ruzieloos huwelijk. Sterker nog: onenigheid komt in de beste relaties voor. Conflicten kunnen er tevens voor zorgen dat partners dieper op hun relatie ingaan en meer gaan nadenken.
- Een derde manier om relatieproblemen uit te bannen is om het hele gezin (dus ook de kinderen) bij de therapie te betrekken (gezinstherapie).

In gezinstherapie staan de problemen van de partners en / of de kinderen centraal. Deze vorm wordt ook wel de eerdergenoemde systeemtherapie genoemd. De naam is afgeleid van het feit dat u (in uw geval als ouder) deel uitmaakt van het systeem dat 'gezin' heet. Binnen dit systeem onderhoudt u intensieve of oppervlakkige relaties met anderen die deel uitmaken van dit zelfde systeem. Naast dit familiale systeem bent u ook onderdeel van andere systemen. Zo behoort u tijdens het uitgaan bijvoorbeeld tot het vriendensysteem en vervult u tijdens het volgen van een studie de rol van cursist. Het gezin is echter ons belangrijkste systeem en het is belangrijk dat haar leden in harmonie met elkaar omgaan. Dit kan het gezin zijn, waarin u bent opgegroeid, maar ook het gezin waarvan u als ouder / partner deel uitmaakt. Bewust of onbewust

beïnvloeden de systeemleden elkaar middels gedragingen, uitspraken etc. en zo ontstaat er een wisselwerking tussen de verschillende personen, wat weer uit kan monden in complexe processen en daarmee samenhangend heftige conflicten. Tevens andere factoren als ernstige ziekte of overlijden kunnen de harmonie binnen een gezin verstoren.

Dat er thuis spanningen zijn, is tot op zekere hoogte normaal en zolang problemen gezamenlijk worden opgelost, is er niets aan de hand. Maar als dit niet zo is, biedt gezinstherapie misschien voor u een mogelijkheid. Om het conflict aan te pakken, bekijkt de onpartijdige therapeut wat er aan de hand is, wat er aan gedaan kan worden ter verbetering van de situatie en of er eventueel nog extra hulp ingeschakeld moet worden. Indien niet wordt ingegrepen, bestaat er een kans dat het gezin in een neerwaartse spiraal terecht komt en dat de gezinsleden last krijgen van depressies of angsten.

Gezinstherapie bestaat uit een aantal fasen, te beginnen bij het invullen van een vragenlijst, evenals bij relatietherapie. Hierin zullen thema's voorbij komen als communicatie, rolverdeling, tevredenheid over de relatie etc.. Aan de hand hiervan wordt een samenvatting opgesteld, waarin ook de knelpunten beschreven staan, waaraan gewerkt moet worden. Bij de behandeling is de gezinstherapie gericht op een drietal thema's, te weten effectief, communiceren, oefenen in ander gedrag en het verminderen van spanningen binnen uw leefsysteem. U krijgt ook opdrachten en huiswerk mee, waarop tijdens de volgende bijeenkomst de evaluatie volgt. Daar waar het niet zo soepel verloopt, krijgt u van uw therapeut nog wat handvaten aangereikt. Uiteindelijk zal de therapie wellicht resulteren in een betere communicatie tussen de gezinsleden, waardoor probleemsituaties worden voorkomen of verminderd.

Hoeveel tijd gezinstherapie in beslag neemt is per situatie verschillend. Mogelijk spreekt de therapeut bij aanvang al een aantal sessies met u af en nadien wordt dan gekeken of u er nog meer nodig heeft. Meer weten? Ga naar de site van de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie (NVRG): [www.nvrg.nl](http://www.nvrg.nl), ook voor adressen van therapeuten bij u in de buurt: [www.nvrg.nl/index.jsp?USMID=6&MID=900](http://www.nvrg.nl/index.jsp?USMID=6&MID=900).

Tijdens relatietherapie zal de therapeut met beide partners samen (of eerst apart en vervolgens samen) bespreken wat zij belangrijk vinden in een relatie en daar dan op inspelen. Hieronder vindt u een paar voorbeelden van wat mensen essentiële kernwaarden vinden:

- **Open communicatie:** koppels willen beslissingen kunnen nemen die gebaseerd zijn op zowel hun eigen mening als op die van hun partner. Communicatieproblemen zijn het meest voorkomend binnen een relatie, maar door naar elkaar te luisteren kunnen al veel conflicten voorkomen worden. Wij westerlingen zijn overigens goed in het niet-open communiceren. We gebruiken namelijk steeds vaker 'moeilijke' woorden en gaan er te snel van uit dat de ontvanger weet wat we daarmee bedoelen. Onder mensen die niet dezelfde visie delen ontstaat er zo nogal eens spraakverwarring en dus miscommunicatie. Problemen worden hierdoor nog ingewikkelder gemaakt dan ze al zijn.
- **Compromis:** het is de kunst om moeilijkheden op te lossen, waarbij ieder iets geeft en ieder iets neemt. Vaak wordt gedacht dat het aangaan van een compromis hetzelfde is als de ander zijn of haar zin geven, maar dat is een misvatting. Wil een compromis slagen, dan is een voorwaarde dat beide partners weten wat ze willen en niet willen en tevens weten wat hiertussen het verschil is. Dit is van belang om vervolgens hun standpunten en achterliggende emoties te kunnen verwoorden.
- **Acceptatie:** ieder mens is uniek, wat betekent dat u en uw partner evenmin identiek zijn. U merkt dat hij / zij anders in het leven staat en u begint zich hieraan te ergeren. Het liefst zou u uw partner willen veranderen en naar úw hand willen zetten. Dit is echter uit den boze. Het lukt u toch niet en het komt bovendien uw relatie niet ten goede. Daarbij wil het ook niet altijd zeggen dat úw manier van handelen altijd beter is. Het klinkt misschien cliché, maar verbeter de wereld, begin bij uzelf. Het is namelijk zo dat als u problemen ziet in uw partner, deze dikwijls uit uzelf blijken voort te komen. Het is echter wél goed om uw ergernissen op een redelijke manier uit te spreken, zonder dat u hierbij irritatie uit. Mogelijk gaat uw partner er rekening mee houden. Indien hij / zij zich toch vasthoudt aan oude gewoontes omdat dat nu eenmaal bij het karakter van uw partner hoort, dan kunt u de feiten maar beter 'gewoon' accepteren.
- **Bespreikbaar maken van problemen:** in sommige relaties kan niet overal over gesproken worden, omdat beide partners of één van beiden bepaalde onderwerpen als taboe ziet. Om wat voor soort onderwerpen het gaat, is per koppel verschillend. Dat thema's stilgezwegen worden, wil echter niet zeggen dat het binnen een huwelijk of relatie niet leeft. Hierdoor kunnen gedachten juist eerder gaan wringen, wat de communicatie in de weg staat en waardoor u zich eenzaam kunt gaan voelen. Het probleem wordt als het ware steeds groter, wat tevens impact heeft op hoe u tegen uw partner aan gaat kijken. U raakt van elkaar vervreemd met een scheiding in het



verschiet. Als u de knoop uiteindelijk toch doorhakt, komt u met uw man / vrouw weer op één lijn te liggen en u zult voortaan ergernissen binnen uw relatie eerder bespreekbaar maken. U krijgt weer steeds meer vertrouwen in elkaar.

Een therapeut laat knelpunten naar voren treden en probeert deze niet te verdoezelen of te negeren. Bij sommige koppels liggen de problemen aan de oppervlakte en wordt er makkelijk over gesproken, terwijl de relatietherapeut bij andere paren wat meer de diepte in moet graven, omdat zij minder te koop lopen met wat hen dwarszit. Daarnaast is er soms sprake van grote moeilijkheden die partners met elkaar hebben en is er al heel wat serviesgoed aangegaan, of soms van kleine ergernissen, die het stel graag uit de wereld wil helpen. Aan de hand van de omvang van wat er speelt zal de therapeut te werk gaan.

Het grote voordeel van relatietherapie is dat het niet alleen de communicatiemogelijkheden tussen partners verbeterd, maar ook de band tussen alle gezinsleden versterkt. Stel dat u de hele tijd loopt te bekvechten tegen elkaar waar uw kinderen bij zijn. Zij zullen dit op den duur 'normaal' gaan vinden en zich ook tegen anderen zo gaan gedragen. De ruzies kunnen zover oplopen dat u problemen niet meer uitspreekt voordat u gaan slapen. Relatietherapie kan voor eens en altijd een einde maken aan deze ellende.

Het maakt dat u weer samen door het leven kunt, zonder elkaar voortdurend in de haren te vliegen. In plaats daarvan worden zaken uitgesproken middels discussies, die niet overgaan in fysiek geweld. U en uw partner laten elkaar in hun waarde, wat de ander ook zegt en u bent in staat om samen tot een oplossing te komen, die ten goede komt aan het hele gezin, dus ook aan de kinderen. Zij lijden immers eveneens onder uw ruzies en de kans dat zij later - als er geen oplossing wordt geboden - ook vechtersbazen worden, is dan een stuk groter. Verder doen zij het doorgaans slechter op school en hebben meer moeite met het aangaan van sociale contacten.

Het volgen van relatietherapie zal niet alleen u als koppel, maar eveneens uw kinderen ten goede komen. Zo leert u van uw therapeut om effectief met elkaar gesprekken aan de gaan, die ook daadwerkelijk ergens toe voeren. Uw kinderen nemen deze manier van communiceren vervolgens weer over van u. Tevens neemt u voortaan beslissingen waar u de andere gezinsleden niet meer mee kwetst en er heersen minder / geen spanningen (meer) binnen het gezin. Bovendien herstelt de therapie de banden tussen de verschillende gezinsleden en zijn

vader, moeder en kinderen niet langer meer vreemden voor elkaar. Men zou kunnen zeggen dat relatietherapie in de wieg gelegd is om de voordelen uit het huwelijk te halen. Maar er is meer. Harmonieuze gezinnen doen het over het algemeen beter in de maatschappij en zijn meestal succesvoller.

## Een scala aan relatietherapieën

Van echte liefde binnen uw relatie is er de laatste tijd geen sprake meer en daarom hebben u en uw partner de knoop doorgehakt om samen in therapie te gaan. Maar de ene soort relatietherapie is de andere niet. Zo is er om te beginnen **psychotherapie**. Deze therapiesoort wordt vaak (maar niet altijd, zoals bij systeemtherapie) individueel toegepast indien u of uw partner psychische problemen heeft. Denk hierbij aan problemen die zich in de kindertijd ontwikkeld hebben, maar die nooit zijn verwerkt. Desbetreffende psychische problemen kunnen er de oorzaak van zijn dat een relatie niet helemaal verloopt, zoals gehoopt. Voordat beide partners samen verder kunnen gaan met hun leven, dienen eerst de psychische problemen te worden opgelost. De psychotherapie kent echter ook weer verschillende varianten:

- **Cliëntgerichte therapie** (wordt ook ingezet bij depressiviteit, angsten, onzekerheid, burn-out, stress en trauma's): hierbij wordt uitgegaan van persoonlijke ontwikkeling, waardoor u uzelf beter leert kennen, zowel in positief als in negatief opzicht. Het uiteindelijke doel is dat u uzelf leert accepteren zoals u bent en hierdoor ook meer acceptatie heeft voor uw partner. De therapeut luistert naar wat u te vertellen heeft, zal u niet bekritisieren en geeft u geen adviezen. Hij / zij grijpt alleen in als bemerkt wordt dat uw persoonlijke groei wordt geblokkeerd. De nadruk wordt gelegd op het feit dat u emoties kunt toelaten en verwoorden. Doorgaans neemt deze behandelvorm enkele maanden tot enkele jaren in beslag, met een wekelijkse sessie van circa 50 minuten. Voor meer informatie gaat u naar [www.vcgp.nl](http://www.vcgp.nl), de site van de Vereniging Cliëntgericht Psychotherapie (VCgP).
- **Cognitieve therapie** (wordt ook ingezet bij depressies, dwangstoornissen, angst, verslaving, fobie, eetproblemen en posttraumatische stress): deze therapie gaat ervan uit dat psychische klachten voortvloeien uit de gedachten die u heeft ten aanzien van uw probleem. Uw gedachten bepalen dus grotendeels uw gevoel en uw gedrag. Door negatief te blijven denken, zullen uw problemen niet verdwijnen. Tijdens cognitieve therapie wordt dan ook getracht uw negatieve denkpatroon te doorbreken door uw gedachten en standpunten in kaart te brengen. Bij de negatieve gedachten wordt gekeken of deze wel reëel zijn. Vervolgens wordt uw denkwijze bespreekbaar gemaakt en omgevormd tot een adequatere manier van denken. Bij deze vorm van therapie gaat het meestal om 10 tot 20 wekelijkse sessies, van gemiddeld 50 minuten. Bij negatieve denkpatronen die diepgeworteld zijn, zijn vaak meer sessies nodig. Meer informatie is te vinden op

[www.vgct.nl/cms/showpage.aspx](http://www.vgct.nl/cms/showpage.aspx), de site van de vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT).

- **Directieve therapie** (wordt ook ingezet bij fobie, depressie, persoonlijkheidsstoornissen, angsten, en dwangstoornissen): concrete, haalbare doelen worden centraal gesteld. De therapeut geeft u adviezen ter verbetering van uw klachten. U krijgt makkelijk uit te voeren opdrachten mee naar huis, wat belangrijk is voor het ervaren van het succesgevoel. Grote kans dat u snel vooruitgang boekt. Directieve therapie is geschikt voor mensen met duidelijke klachten. Er is geen vast verloop voor deze behandelvorm vast te stellen, omdat de therapeut per cliënt beslist welke weg wordt afgelegd. Afhankelijk van de klachten worden aan deze therapie vaak niet meer dan 5 tot 15 sessies gewijd, met gemiddeld zo'n 50 minuten per sessie. Voor directieve therapie kunt u o.a. terecht bij de Praktijk voor Directieve Psychotherapie: kasteelstraat 15, 6247 EA in Gonsveld, tel.nr. (043) 4082045 en bij de Psychotherapie Praktijk voor Directieve Therapie: Bunderstraat 113, 6231 EJ in Meerssen, tel.nr. (043) 4082045.
- **Klachtgerichte gedragstherapie** (wordt ook ingezet bij geestelijke gezondheidsklachten, als angsten): de huidige klacht wordt hierbij als uitgangspunt gesteld, om zo tenslotte de problemen te kunnen verhelpen. Voordat het zover is, moet eerst de klacht duidelijk onder ogen worden gebracht en geanalyseerd middels een stappenplan dat in overleg met u wordt opgezet: 1) het afbakenen van de klacht, 2) het beschrijven van de klacht, 3) het beschrijven van de situaties, waarin de klacht zich voordoet en 4) het beschrijven van de gevolgen die de klacht met zich meebrengt. Vervolgens krijgt u opdrachten die u zowel binnen als buiten de praktijk uit gaat voeren. Binnen de klachtgerichte gedragstherapie zijn meerdere therapieprogramma's denkbaar. De belangrijkste zijn:
  - **Systematische desensitisatie**: u wordt stap voor stap ongevoelig gemaakt voor omstandigheden die uw klacht opwekken. U zult hierbij telkens geconfronteerd worden met voor u spannende situaties en ondermeer ontspanningsoefeningen spelen in deze een essentiële rol.
  - **Flooding / implosieve therapie**: u wordt langdurig en intensief blootgesteld aan situaties die uw klachten teweegbrengen. Hiermee wordt net zo lang doorgegaan totdat u went aan de situatie, deze accepteert en de klacht uiteindelijk verdwijnt.
  - **Token economy**: bij deze therapievorm wordt het beloningssysteem toegepast. Vooraf neemt de therapeut met u door welke eigen gedragingen uw klacht positief zullen beïnvloeden. Telkens wanneer u dergelijk positief gedrag vertoont, wordt u beloond.

- **Vaardigheidstrainingen:** de behandelmethode is direct toegespitst op het verhelpen van de klacht. Welke stappen er ondernomen worden, is afhankelijk van de situatie, bijvoorbeeld het aanleren van assertiviteit.

Ga voor meer informatie naar [www.vgct.nl/cms/showpage.aspx](http://www.vgct.nl/cms/showpage.aspx), de site van de vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT).

- **Hypnotherapie** (wordt ook ingezet bij stress, fobie, verslaving, psychosomatische klachten, faalangst, depressie, chronische pijn en eetproblemen): tijdens deze therapievorm wordt u onder hypnose gebracht, wat niet anders betekent dan dat u zich in diepe ontspanning en concentratie bevindt, waarvoor u uiteindelijk meer controle krijgt over uzelf. Zo leert u positieve gedachten te ontwikkelen en oplossingen te bedenken voor uw problemen. Hoe lang u sessies moet blijven volgen, is afhankelijk van de klacht en van de soort hypnotherapie. Soms kan het enkele maanden of zelfs enkele jaren duren voordat de therapie afgesloten kan worden. De gemiddelde duur van een sessie is 1 tot 2 uur. Voor hypnotherapie kunt u ondermeer terecht bij de Hypnotherapie en Personal Coaching Praktijk, Aardappelmarkt 7, 3311 BA in Dordrecht, tel.nr.: (078) 6161427, e-mail: [mail@praktijkvoorhypnotherapie.nl](mailto:mail@praktijkvoorhypnotherapie.nl). Kijk op de website [www.praktijkhypnotherapie.nl](http://www.praktijkhypnotherapie.nl) voor meer informatie. Tevens is deze behandeltherapie te volgen bij Hypnotherapie Annick Smittenaar, Waalsdorperweg 209, 2597 HV in Den Haag, tel.nr.: (070) 7809593 of neem een kijkje op [www.praktijksmittenaar.nl](http://www.praktijksmittenaar.nl).
- **Online therapie, oftewel psychotherapie via internet** (wordt ook ingezet bij diverse psychische klachten, waaronder angst, verslaving, depressie, rouwverwerking, stress, paniek, eetstoornissen en burn-out): het is misschien een open deur, maar indien u gebruik maakt van deze therapievorm, zal het contact tussen u en uw therapeut uitsluitend (of overwegend) via internet plaatsvinden. Momenteel wordt nog onderzocht in hoeverre uw privégegevens bij deze behandelvorm veilig zijn, evenals de effectiviteit van online therapie. Er zijn 3 soorten internettherapie te onderscheiden:
  - **E-mail therapie:** dit is in deze de meest voorkomende vorm. Vaak wordt hierbij gebruik gemaakt van beveiligde internetpagina's, in de hoop dat uw privégegevens worden beschermd.
  - **Chat-therapie:** bij deze therapievorm wordt vaker gebruik gemaakt van niet-beveiligde internetpagina's dan bij e-mail therapie. Sommige therapeuten maken gebruik van populaire chat-programma's als MSN.
  - **Therapie via videoconferenties:** dit is mogelijk via een webcam, maar wordt wereldwijd het minst aangeboden. Vaker wordt gebruik gemaakt een combinatie

van verschillende media. Zo kunnen telefonische gesprekken en/of persoonlijke bezoeken (regulier) als aanvulling gebruikt worden op internettherapie. Het aantal directe contactmomenten is wel lager dan bij andere soorten psychotherapie.

Aan online therapie kleven zowel voor- als nadelen. Het belangrijkste voordeel is dat de drempel om zich voor deze therapievorm op te geven laag is en het daardoor een groot bereik heeft. Mensen wagen over het algemeen nu eenmaal eerder de stap naar een 'virtuele' therapeut dan naar een reguliere dienstverlener. Daarnaast zorgt internettherapie voor lagere kosten en het makkelijker uiten van gevoelens en gedachten (laagdrempeligheid). Bovendien heeft de therapeut alles wat aan de orde is gekomen zwart op wit, waardoor hij / zij nog eens terug kan kijken. Dit komt veelal ten goede aan de kwaliteit van de therapie. Helaas is het niet alleen goud dat er blinkt. Privégegevens kunnen namelijk eerder in de openbaarheid raken. Verder biedt de manier van communiceren nadelige gevolgen. In een face-to-face gesprek kan de therapeut vaak al veel afleiden uit de non-verbale communicatie van de persoon, die tegenover hem / haar zit (als bijvoorbeeld gebaren en gezichtsuitdrukkingen). Hierdoor is ook dikwijls makkelijker te achterhalen of iemand liegt. Eveneens zal de communicatie tussen u en de therapeut niet synchroon lopen: wellicht duurt het enkele uren of zelfs enkele dagen voordat u antwoord krijgt op uw vraag die u aan uw therapeut per mail heeft gesteld. Mogelijk komt dit het therapeutisch proces niet ten goede. Hoeveel tijd internettherapie in beslag neemt, is afhankelijk van de toegepaste methode en van de theoretische achtergrond van de therapeut. In de uitzending van het t.v.-programma NOVA, dat uitgezonden werd op 30 augustus 2007, werd nader ingegaan op online therapie, naar aanleiding van toen recentelijk onderzoek. De uitzending is te bekijken via [www.novatv.nl/page/detail/uitzendingen/5414#](http://www.novatv.nl/page/detail/uitzendingen/5414#). Meer informatie hierover kunt u nalezen op [www.novatv.nl/page/detail/nieuws/9809](http://www.novatv.nl/page/detail/nieuws/9809).

- **Neurolinguïstisch programmeren, oftewel NLP** (wordt ook ingezet bij trauma's, angst, twijfel, conflicten en allerlei communicatieproblemen): deze behandeltechniek richt zich hoofdzakelijk op concrete emotionele en communicatieve problemen en op de waarneming ervan. Volgens betreffende theorie heeft iedereen een ander beeld van de werkelijkheid en stelt ieder mens andere elementen op de voorgrond. Middels NLP leert men om alle elementen te overzien, waardoor een andere manier van waarnemen ontstaat, die mogelijk meer in balans is. Pas als iemand aangeeft vast te lopen, grijpt de therapeut in door suggesties of feedback te geven en zal nooit bekritiserend optreden. Welk pad bewandeld wordt om iemand te kunnen helpen, is per persoon verschillend. U zal in ieder geval wél

gevraagd worden om uw problemen te omschrijven. Hierbij is uw lichaamstaal, uw taalgebruik en uw onbewuste manier van communiceren belangrijk voor de therapeut. Daarna zal hij / zij concrete doelen opstellen, die door het toepassen van diverse technieken bereikt kunnen worden, waaronder:

- **Anchoring:** u leert specifieke emoties op bepaalde momenten op te roepen, door aan een ervaring uit uw verleden te denken die gekoppeld is aan een gevoel. Door hierin te oefenen wordt voor u het verband tussen betreffende gedachte en betreffend gevoel sterker.
- **Innemen van andere posities:** deze techniek leert u hoe u zich in een ander kunt verplaatsen, door situaties vanuit andere oogpunten te beleven. Zo krijgt u op een gegeven moment meer inzicht in uw eigen gedragspatroon.
- **Reframing:** hierbij wordt een probleem vanuit een andere invalshoek benaderd, door een bepaalde traumatische ervaring eerder in uw leven te gaan zien als een nieuw begin.
- **Talking to parts:** u verkrijgt meer zelfinzicht door een innerlijke dialoog met verschillende persoonlijkheden - die in uzelf verscholen zitten - aan te gaan.

Over het algemeen is de behandelduur kort te noemen en wordt meestal beperkt tot 5 à 10 sessies. Meer weten? Kijk op de site van de Nederlandse Vereniging voor NLP: [www.nvnlp.nl](http://www.nvnlp.nl).

- **Psychoanalytische psychotherapie** (wordt ook ingezet bij eenzaamheid, depressiviteit, lusteloosheid): deze therapie gaat uit van emotionele conflicten met voor u belangrijke personen uit uw kinderperiode, die u in uw latere leven vaak onbewust vergeet of verdringt. Dergelijke problemen kunnen ontstaan doordat u als kind het gevoel kreeg afgewezen te worden of door een gebrek aan liefde. Doordat u deze trauma's nooit heeft kunnen verwerken, kunt u hierop negatief reageren wat tot uitdrukking komt in uw gedrag en uw persoonlijkheid, vooral in stressvolle situaties. Tijdens psychoanalytische psychotherapie wordt u zich weer bewust gemaakt van deze emoties en kunnen deze alsnog verwerkt worden. Soms is deze behandelvorm confronterend. Als eerste heeft u meestal een aantal oriënterende gesprekken met uw therapeut, waarin afspraken worden gemaakt over de problemen die behandeld moeten worden en het aantal sessies dat de therapeut nodig denkt te hebben om u te kunnen genezen. Vervolgens vertelt u uw therapeut over uw ervaringen en de emoties die daarbij komen kijken, waaruit een analyse volgt. De duur van deze therapie is vaak enkele jaren. Voor meer informatie kunt u surfen naar [www.nvpp.nl](http://www.nvpp.nl), de site van de Nederlandse vereniging voor psychoanalytische therapie.

- **Systeemtherapie** (wordt ook ingezet bij ondermeer stemmingsklachten als depressie, angstklachten, verlies c.q. rouwverwerking en traumagerelateerde klachten): deze therapievorm stelt de verschillende sociale systemen waar u deel van uitmaakt, centraal. Zo kunt u onder andere rollen vervullen als ouder, cursist, collega etc. Iedere rol maakt deel uit van een systeem. Al ouder bent u onderdeel van het gezin, als cursist bent u onderdeel van een klas of lesgroep en als collega maakt u deel uit van een organisatie of bedrijf. Bij systeemtherapie nemen ook de belangrijkste personen aan de therapie deel die ook lid zijn van het systeem, waarin de problemen zich afspelen. In het geval van relatietherapie zijn dat de partner en de kinderen, als er die zijn (of andere huisgenoten). In tegenstelling tot de eerder genoemde vormen van psychotherapie, hoeft systeemtherapie dus niet altijd een individuele therapie te zijn. Tijdens systeemtherapie wordt aandacht besteed aan de manier waarop de verschillende gezinsleden met elkaar in wisselwerking zijn. Indien één van beide partners bijvoorbeeld niet lekker zijn / haar vel zit, heeft dit wellicht een negatieve invloed op de ander. Getracht wordt om dergelijke vicieuze cirkels te doorbreken. In Den Bosch bevindt zich een praktijk voor relatie- en gezinsgerichte therapie: Systeemtherapie van Velzen, Vughterstraat 205, 5211GC Den Bosch, tel: 06 24149811, e-mail: info@systeemtherapie.net of kijk op [www.systeemtherapie.net](http://www.systeemtherapie.net).

De tweede soort therapie die bij relatieproblemen effectief kan zijn, is **gedragstherapie**. Het is logisch dat mensen elkaars gedrag beïnvloeden en versterken, zo ook partners. De gevolgen hiervan zijn niet altijd gewenst. Dergelijke invloeden kunnen namelijk tot onbegrip van de ander leiden of er kunnen spanningen ontstaan. Als de één bijvoorbeeld vervelend doet tegen de ander, dan kan de ander hier nog heftiger op gaan reageren. Hieraan ten grondslag ligt meestal het feit dat emoties verkeerd geuit worden. Bij gedragstherapie leren partners als het ware naar elkaar toe te groeien. Het gedrag van beide wordt in kaart gebracht en er wordt gekeken naar mogelijkheden tot gedragsverbetering. Er bestaan verschillende soorten gedragstherapie, maar ondermeer **cognitieve gedragstherapie** richt zich ook op relatieproblematiek. Deze behandelvorm wordt voornamelijk ingezet bij psychische klachten als ook depressie, stress, burn-out, subassertiviteit en fobieën. Bij gedragstherapie gaat men ervan uit dat menselijk gedrag is aangeleerd. Indien iemand last heeft van psychische klachten, dan zouden deze voortvloeien uit verkeerd aangeleerd gedrag en uit een negatieve manier van denken. Dergelijke moeilijkheden kunnen worden opgelost door dit 'slechte' gedrag (en de 'slechte' denkwijze) te vervangen door gezond gedrag dat opnieuw wordt aangeleerd en daarmee samenhangend worden ook de gedachten positiever. Om te beginnen krijgt u bij cognitieve



gedragstherapie een intakegesprek, waarbij uw therapeut inzicht probeert te krijgen in uw problemen door het stellen van vragen over de situatie waarin u zich momenteel bevindt, uw achtergrond en de moeilijkheden die op dit moment spelen. Op basis van de verkregen informatie stelt uw therapeut een plan van aanpak op, waarin onder meer staat welk doel uiteindelijk bereikt moet worden en hoe dat aangepakt zal worden. Hierna volgt de behandeling die meestal kortdurend (5 tot 15 sessies) en doelgericht van aard is. Voor cognitieve gedragstherapie kunt u bijvoorbeeld terecht bij de Praktijk voor Psychologie (drs R.I. Jongbloets), Hertenerweg 18, 6049 AA Herten (Limburg), tel: (0475) 302820, e-mail: info@praktijkherten.nl. Meer informatie is eveneens na te lezen op [www.praktijkherten.nl](http://www.praktijkherten.nl).

Verder kan als derde therapiesoort bij relatieproblemen de **oplossingsgerichte therapie** worden genoemd. Binnen deze vorm wordt niet gekeken naar de oorzaak van de problemen, maar alleen naar hoe ze opgelost kunnen worden en daarmee naar het herstel van de relatie. Met andere woorden oplossingsgerichte therapie is toekomstgericht. Er wordt eveneens niet uitgegaan van de aanwezigheid van een stoornis, maar alles draait om u en om de situatie, waarin u verkeert. In eerste instantie zal de therapeut u vragen om zélf oplossingen aan te dragen om uw doel te bereiken. Als dit niet de gewenste resultaten oplevert, helpt de therapeut u met het zoeken naar mogelijkheden, waarin hij / zij ú centraal blijft stellen. Verder zal uw therapeut u vragen blijven stellen en motiverend optreden. Voor oplossingsgerichte therapie kunt u contact opnemen met ondermeer het Pedagogisch adviesbureau Van Hal in Eindhoven, drs. CTJM van Hal, tel: 06 4930663, [ctjm.van.hal@pedagogischadviesbureauvanhal.nl](mailto:ctjm.van.hal@pedagogischadviesbureauvanhal.nl) of kijk op [www.pedagogischadviesbureauvanhal.nl](http://www.pedagogischadviesbureauvanhal.nl). Het adviesbureau laat de gesprekken altijd bij de cliënt thuis plaatsvinden, met telefonische of online ondersteuning als aanvulling.

Als een verslaving van u of uw partner de oorzaak vormt van uw relatieproblemen, dan bent u bij een relatietherapeut voor alsnog niet aan het juiste adres. Het probleem moet namelijk bij de wortels worden aangepakt. Doordat uw partner verslaafd is, kan hij / zij probleemgedrag gaan vertonen, wat zijn weerslag geeft op uw relatie. Om uw verslaving of die van uw partner aan te pakken, is het raadzaam om op zoek te gaan naar verslavingszorg, zoals bijvoorbeeld bij Addiction SolutionS. Deze organisatie kent 5 ontwenningssklinieken in Nederland en 1 in Vlaanderen. Er zijn diverse soorten verslavingen, die ieder een eigen behandelmethode hebben, waarvoor u bij Addiction SolutionS terecht kunt. Hierbij is het wel vereist dat u zich tijdelijk laat opnemen in de kliniek. Veel voorkomende verslavingsvormen zijn:

- **Alcohol - en drugsverslaving:** verslaafd zijn aan alcohol kent zowel een fysieke als een mentale afhankelijkheid. Beide soorten worden behandeld. Tijdens deze intensieve periode zal vooral worden ingegaan op de oorzaak van de alcohol- of drugsverslaving en op toekomstperspectieven. Na de opname volgt bij alcoholverslaving nog een nazorgprogramma. Naast de handvaten die de ex-verslaafde meekrijgt, is ondersteuning in de eerstvolgende periode dat hij / zij weer op vrije voeten staat, immers noodzakelijk.
- **Gokverslaving:** als basismodel binnen het behandeltraject wordt volgens het Twelve Step Minnesota Model gewerkt. De verslaafde krijgt intensieve begeleiding tijdens het afkickproces, waarbij - in overleg - de familie wordt betrokken. Het doel van de therapie is dat de verslaafde anders over zijn / haar problemen gaat nadenken.
- **Medicijnverslaving:** tijdens de genezing van een medicijnverslaving wordt aandacht besteed aan zowel medische als therapeutische begeleiding. Geleerd wordt dat men bij tegenslagen niet meteen naar medicatie moet grijpen, maar dat er ook andere manieren zijn om met problemen om te gaan. Verslaafden krijgen na de behandelingsperiode ook een nazorgtraject aangeboden.

Addiction SolutionS heeft vestigingen in o.a. Barneveld (Bouwheerstraat 55) Amsterdam (Keizersgracht 62-64) en in Eindhoven (Gebouw Florijn, Bogert 1). Deze vestigingen zijn te bereiken via (034) 2470930, of [info@addiction-solutions.nl](mailto:info@addiction-solutions.nl). Verder staat er een ontwenningsskliniek in Voorthuizen (Apeldoornseweg 131), te bereiken op (034) 2427060 of per e-mail: [info@solutions-center.nl](mailto:info@solutions-center.nl). Tevens is het mogelijk om deze ontwenningsskliniek in Vlaanderen te bezoeken, in Antwerpen (Venusstraat 12-14, (032) 032020880, [info@addiction-solutions.be](mailto:info@addiction-solutions.be)). Voor meer informatie gaat u naar [www.addiction-solutions.nl](http://www.addiction-solutions.nl).

In extremere gevallen kunt u zich bedreigd gaan voelen binnen uw relatie, wanneer u bijvoorbeeld geweld wordt aangedaan. Er zijn drie soorten geweld te onderscheiden:

- **Psychisch geweld:** 'schelden doet geen pijn' wordt wel eens gezegd, maar niets is minder waar. Zelfs van het naar hun hoofd geslingerd krijgen van vervelende opmerkingen, kunnen mensen behoorlijk overstuur raken. Het kan iemands normale functioneren gaan belemmeren en hij / zij krijgt minder zelfvertrouwen en ontwikkelt mogelijk een minderwaardigheidsgevoel door telkens weer afgekraakt te worden. Vormen van fysiek geweld zijn ondermeer vernedering, bedreiging en fraude.
- **Zoek hulp:** voor opvang, ondersteuning, informatie en advies kunt u terecht bij slachtofferhulp. Ook als u aangifte van uw partner doet bij de politie zal u gevraagd

worden of u van slachtofferhulp gebruik wilt maken. Ga naar [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl) en klik op 'contact' rechtsboven voor het kantorenoverzicht en contactinformatie. Tevens kunt u op werkdagen tussen 9:00 – 17:00 uur bellen met (0900) 0101 (lokaal tarief).

- **Fysiek geweld:** als één of beide partners losse handen heeft, is lichamelijk geweld in een relatie niet ondenkbaar. Soms is er niet veel voor nodig wil iemand hiertoe overgaan en is (helaas maar waar) rommel in huis of het niet op tijd op tafel staan van de warme maaltijd al voldoende. Verder kan er sprake zijn van jaloezie of een meningsverschil voordat iemand over gaat tot het uitdelen van een aantal rake klappen of is irritatie om de kinderen hier de oorzaak van. Onder fysiek geweld verstaan we iemand lichamelijk letsel toebrengen of een poging doen tot, middels slaan, schoppen, verwonden met een mes of ander voorwerp, wurging etc..
- **Zoek hulp:** kijk op [www.huiselijkgeweld.nl/organisaties/hulp.html](http://www.huiselijkgeweld.nl/organisaties/hulp.html) en klik op de provincie waar u woont voor hulpadressen. In de linker kolom op genoemde site vindt u nog meer nuttige links.
- **Seksueel geweld:** rondom deze vorm van geweld bestaan er de meeste taboes. Hierbij gaat het om verkrachting die plaatsvindt binnen de relatie, waardoor het slachtoffer zich vernederd gaat voelen. Voorbeelden van seksueel geweld zijn iemand dwingen tot het verrichten van seksuele handelingen (met derden) en het dwangmatig bekijken van pornovideo's.
- **Zoek hulp:** kies op [www.seksueelgeweld.info/organisaties](http://www.seksueelgeweld.info/organisaties) uw provincie voor hulpadressen. In de linker kolom op de site staan nog meer nuttige links.

Mogelijk kan het tijdig opsporen van spanningen in uw relatie en het op tijd op zoek gaan naar een vorm van therapie laatstgenoemde soorten problemen voorkomen. Als u eenmaal relatietherapie heeft gevolgd en daarna weer op 'eigen benen moet staan' (waarbij u niet meer telkens terug kunt vallen op uw therapeut), is het zaak dat u het geleerde in praktijk blijft brengen. Zodra u uw eigen oude weg weer gaat bewandelen, bent u in uw relatie al snel weer terug bij af.

## Ter voorbereiding op een therapeutbezoek

Mensen vinden het vaak eng om naar een relatietherapeut te gaan, omdat ze niet weten wat hen te wachten staat. U ziet het totaal niet zitten: het klassieke beeld waarbij u op een sofa moet gaan liggen en uw hele hebben en houden op tafel moet leggen tegenover een wildvreemde, die intussen van alles op papier zet en niet veel meer zegt dan af en toe 'hm' of een knik geeft. Dit is typisch voor een bezoek aan een therapeut zoals dat in films en t.v.-series wordt afgeschilderd. In het echt gaat het er echter heel anders aan toe. De gesprekken die u met uw therapeut voert bestaan over het algemeen uit open conversaties van beide kanten. Kortom: een bezoek aan een therapeut valt heus wel mee.

Het is wel zo dat de therapeut doorgaans een heleboel vragen op u af zal vuren, maar dat is dan ook wel nodig. Om u te kunnen helpen, moet hij / zij eerst weten wat er precies tussen u en uw partner aan de hand is. U hoeft niet bang te zijn dat u verkeerde antwoorden geeft, of dat de therapeut aan de kant van uw partner staat. Een goede therapeut oordeelt immers niet en is onpartijdig. Uiteindelijk probeert hij / zij ervoor te zorgen dat de oplossing voor uw relatieproblemen zich bevindt in een compromis tussen u en uw partner, waarbij u beide wat geeft en wat neemt. Mogelijke vragen die voorbij kunnen komen zijn:

- **Wat is de oorzaak van uw relatieproblemen?** In het begin van uw relatie leefde u op een roze wolk en lijkt uw partner volmaakt, maar na verloop van tijd zult u (wellicht) merken dan zelfs de man of vrouw van uw dromen 'schoonheidsfoutjes' heeft. Af en toe een meningsverschil is geen ramp voor uw relatie, maar wel als conflicten steeds grotere vormen aan gaan nemen. Volgens het GGZ Drenthe zijn de 5 bekendste oorzaken van relatieproblemen 1) het vaststellen van een taakverdeling en verantwoordelijkheden, 2) omgaan met familieleden van de partner, 3) uiting geven aan intimiteit, 4) de opvoeding van de kinderen en 5) geldbesteding. Vaak ligt de oorzaak in het verschil in behoeftes en verwachtingen en liggen er meerdere problemen ten grondslag aan relaties die niet meer lekker lopen. Door een slechte communicatie tussen beide partners wordt aan elkaar niet of op een verkeerde manier kenbaar gemaakt wat de ander nu eigenlijk wil, wat moeilijkheden eerder in de hand werkt. Andere veelgehoorde oorzaken zijn:
  - **emotionele problemen:** iedereen heeft zo nu en dan behoefte aan begrip en een luisterend oor, dus ook u en uw partner. Het is erg vervelend en frustrerend

als u dat bij de ander niet kunt vinden. Dit betekent dat uw emotionele behoefte niet op elkaar aansluit.

- **financiële problemen:** soms verwijten partners elkaar dat ze te veel geld uitgeven of het geld aan de verkeerde dingen besteden. **Mogelijk advies van uw therapeut:** maak samen goede afspraken over waaraan het budget wordt besteed.
- **zelfstandigheid:** misschien herkent u het: uw partner zou het liefste de hele dag in u buurt willen zijn, terwijl u deze gedachte alleen al een benauwend gevoel geeft. **Mogelijk advies van uw therapeut:** probeer een balans te vinden in de tijd die u samen doorbrengt, waarin beide partners zich kunnen vinden.

Tevens is het mogelijk dat relatieproblemen een dieperliggende oorzaak hebben, zoals bijvoorbeeld een depressie, een burn-out of een onverwerkt trauma van één of beide partners.

- **Hoe voelt u zich in uw relatie?** Uw therapeut probeert zich in uw situatie te verplaatsen, om zo te begrijpen wat er in uw relatie speelt en wat er schuil gaat achter uw gedrag en uw emoties. Zelf heeft u niet altijd inzicht in uw eigen manier van handelen en denken, maar uw therapeut zal dit analyseren, het aan het licht brengen en er oplossingen voor aandragen. Veelvoorkomende gevoelens die bij relatieproblemen om de hoek komen kijken zijn:
  - **depressiviteit:** als u merkt dat u niet alles met uw partner kunt bespreken, voelt u zich niet meer door hem / haar serieus genomen. Hierdoor heeft u de neiging om uw gevoelens op te gaan kroppen, u raakt in de put en wordt depressief.
  - **verdriet:** van het opkroppen van emoties, kunt u ook verdrietig worden. **Mogelijk advies van uw therapeut:** het is belangrijk om over uw gevoelens met anderen te praten. Als het niet met uw partner is, kunt u vast wel terecht bij familieleden of vrienden. Een flinke huilbui kan immers ook wonderen verrichten.
  - **woede:** relatieproblemen zijn frustrerend en brengen meestal veel boosheid met zich mee. **Mogelijk advies van uw therapeut:** het is goed u om u ergens af te reageren, maar niet op andere mensen. Hierdoor zou u in een neerwaartse spiraal terecht kunnen komen. Beter is om bijvoorbeeld oude kranten aan flarden te scheuren of een kussen als boksbal te gebruiken. Wilt u zich specifiek afreageren op uw partner, val dan liever niet tegen hem persóónlijk uit. Dan zullen de problemen alleen nog maar erger worden. Als u iets tegen hem / haar zegt waar u naderhand spijt van krijgt, kunt u het niet meer terugdraaien en dan zullen de spanningen in uw relatie alleen maar toenemen. Wacht echter een

moment af waarop u alleen thuis bent en bedenk dat hij / zij op de stoel tegenover u zit. Nu kunt u uw partner eens 'fictief' de waarheid vertellen, zonder dat u schade aanricht.

- **machteloosheid:** vooral als u het idee heeft erg van uw partner afhankelijk te zijn, kunt u zich machteloos gaan voelen bij conflicten tussen u beide. Voor kinderen is het normaal dat zij het gevoel hebben afhankelijk te zijn, maar als zich dit bij volwassenen voordoet, is het een ongewone situatie. **Mogelijk advies van uw therapeut:** ga opnieuw op zoek naar uw eigen verantwoordelijkheid.
- **stress:** het aanpassen aan een voor ons nieuwe situatie brengt vaak stress met zich mee. We kunnen stress vertonen bij positieve gebeurtenissen, zoals een huwelijk, zwangerschap of promotie maken, maar ook bij negatieve voorvallen zoals relatieproblemen, waarbij u het idee heeft dat u onder druk komt te staan. Te veel stress is niet goed voor uw gezondheid.
- **Waarom heeft u behoefte in uw relatie?:** als kersvers koppel heeft u een bepaald verwachtingspatroon van uw partner, op basis van wat u tot nu van hem / haar weet. Op langere termijn komt u er mogelijk achter dat hij / zij toch niet helemaal het type is dat u voor ogen had. Er zijn een aantal aspecten binnen een relatie waar vrijwel iedereen behoefte aan heeft, maar door een verkeerde communicatie lijken deze steeds minder aanwezig te zijn:
  - **aandacht:** we hebben er allemaal behoefte aan om van tijd tot tijd gekoesterd te worden door onze partner. Hij / zij zou open moeten staan voor een gesprek als u ergens mee zit, in u geïnteresseerd moeten zijn en met u mee moeten leven. Zoals gezegd bent u echter niet de enige die deze verlangens heeft. Geef uw partner daarom óók de aandacht die hij / zij nodig heeft. Een relatie bestaat nu eenmaal uit geven en nemen. Het wordt pas een probleem als u het gevoel heeft alsmaar te moeten geven en u stank voor dank krijgt.
  - **acceptatie:** we zijn zoals we zijn en willen dat onze partner ons eveneens accepteert zoals we zijn, ongeacht de eigenaardige gewoontes die we soms hebben. Het is belangrijk dat we ons bij hem / haar op ons gemak voelen en dat we ons niet hoeven te profileren. **Mogelijk advies van uw therapeut:** probeer uw partner niet te veranderen. Dit wekt alleen maar irritaties en verzet op. Laat zijn / haar 'gebreken' voor wat ze zijn en leer er liever mee om te gaan. En zeg nu zelf: als u precies hetzelfde zou zijn, zou u snel op elkaar zijn uitgekeken.

- **respect:** als je bij je partner je grenzen en je behoeften hebt aangegeven, mag je ervan uitgaan dat hij / zij hier rekening mee houdt. Dit is wat we in de volksmond 'respect' noemen. Wederzijds respect is één van de ingrediënten in een gezonde relatie.
- **waardering:** we zien het liefste dat onze partner ons op een voetstuk plaatst, tenminste tot op zekere hoogte. We houden er namelijk ook weer niet van om aanbeden te worden, waarbij hij / zij tegen u opkijkt. Het gaat er simpelweg om dat u elkaar het allerbeste gunt en dat er geen sprake is van concurrentie.  
**Mogelijk advies van uw therapeut:** om uw waardering tegenover uw partner te laten blijken, geeft u hem of haar af en toe een complimentje een schouderklop of een knuffel, maar overdrijf niet.
- **vrijheid:** we leven in een democratisch land waar vrijheid van meningsuiting en vrijheid van doen en laten is toegestaan, mits we hierin niet te ver gaan. Het idee zelf te kunnen bepalen wat we wel en wat we niet doen is aan de ene kant een voorrecht, maar anderzijds vinden we het ook angstaanjagend en hebben we toch eveneens behoefte aan een zekere mate van afhankelijkheid. **Mogelijk advies van uw therapeut:** probeer een balans te vinden tussen wat in uw relatie geoorloofd is en wat niet meer. Geef verder uw partner de vrijheid die u zelf ook wenst.

Om echt wat te hebben aan de adviezen die u meekrijgt van uw therapeut, moet u niet eigenwijs zijn en niet zelf het wiel op een andere manier uit gaan vinden. Tevens is het belangrijk om alles open en eerlijk tegen hem / haar te vertellen, eventueel in het bijzijn van uw partner. Uw therapeut zal met niemand spreken over wat hij / zij met u heeft besproken. Therapeuten hebben immers (net als artsen) altijd een beroepsgeheim. Bovendien zullen zij u nooit veroordelen of u tegenspreken. Uw hele ziel en zaligheid blootleggen aan een vreemde derde is emotioneel één van de moeilijkste dingen die er bestaan. Toch is het belangrijk dat u en uw partner over deze drempel heenstappen, als u uw relatie wilt herstellen. Alleen als u eerlijk bent, kan de goede raad die uw therapeut u geeft, iets voor u betekenen.

## Beter af alleen?

Iedere relatie kent pieken en dalen. Op sommige momenten heeft u het idee dat u er samen wel uit komt, maar er zijn ook dagen waarop de spanningen tussen u en uw partner hoog oplopen. Als er iets te vaak sprake is van fikse conflicten zit u zowel fysiek als mentaal niet lekker in uw vel. Daarbij komt ook nog eens dat, niet alleen grote, maar ook kleine ergernissen steeds vaker escaleren. Herkent u dit? Dan is het verstandig om eens na te gaan denken over relatietherapie.

Simpel gezegd kunnen allerlei obstakels funest zijn voor een relatie. Wat dacht u van oneerlijkheid / fraude, werkeloosheid, seksuele problemen, cultuur- en leeftijdsverschillen of problemen met de kinderen? De meest voorkomende oorzaken zijn echter te vinden op het vlak van financiële problemen of een gebrek aan communicatie. Meestal struikelen relaties op één of hooguit twee kwesties. Een volgende situatie is niet onmogelijk, maar tevens niet echt realistisch:

*“De laatste tijd hebben we steeds vaker ruzie om niets. Telkens probeer ik mijn partner te vertellen wat me dwars zit, maar hij heeft hier geen oog voor. Eigenlijk leven we al jaren langs elkaar heen, waardoor we vreemden voor elkaar zijn geworden en elkaar niet meer begrijpen. Hij zegt bijna elke dag dat hij moet overwerken, maar volgens mij heeft hij een relatie met één van zijn collega’s. Met als gevolg dat we geen intieme momenten meer hebben. Als hij al thuis is, laat hij alles op mij neerkomen en zit hij de hele tijd maar op de bank voor de t.v.. Onze discussies worden alsmaar heftiger. Regelmatig heeft hij zichzelf niet meer in de hand en mishandelt hij mij, waarop ik mezelf verweer door terug te slaan. Als klap op de vuurpijl heeft hij vorige week te horen gekregen dat hij over een maand wordt ontslagen, wat het allemaal nog erger maakt. Mijn partner laat continue doorschemeren niet meer van mij te houden, maar (ondanks alles) ik geef nog wel veel om hem. Onze kinderen kunnen de spanningen in huis niet meer aan. Ze worden er vervelend onder of lopen zomaar weg.”*

Onder dergelijke extreme omstandigheden, wordt het voor een relatietherapeut wel erg moeilijk om nog iets voor het koppel te betekenen en al helemaal omdat de man des huizes niet meer met zijn vrouw verder wil. Gelukkig komen dit soort buitensporige taferelen zelden voor.



Voor beschreven relatie is de vraag 'Hoe is het met mijn relatie gesteld?' overbodig. Het antwoord is wel duidelijk, maar soms twijfelen partners of het nog wel de moeite is om bij elkaar te blijven. Om meer zekerheid te krijgen over úw relatie, zijn er diverse relatietesten die u online kunt doen, zoals op [www.relatietestonline.nl](http://www.relatietestonline.nl). Hier krijgt u een 20-tal stellingen voorgelegd, waarbij u voor elk aan moet geven in hoeverre u het hiermee eens bent. Er wordt ingegaan op hoe u tegen uw partner en tegen uzelf aankijkt. Als u zich afvraagt wat voor cijfer u uw relatie zou moeten geven, kunt u de test op [www.idee-pmc.nl/test/relatietest.html](http://www.idee-pmc.nl/test/relatietest.html) maken. De stellingen die u hier krijgt voorgeschoteld (57 stuks in totaal) zijn gericht op u als koppel. Indien uw relatie nog pril is, kunt u op [www.stayinlove.nl/relatietest](http://www.stayinlove.nl/relatietest) kijken welk kernwoord van toepassing is op uw verkering: vlinders, twijfels, vonken, onzekerheden of misschien wel jaloezie?

## Echtscheiding niet te voorkomen

Binnen sommige huwelijken lijken relatieproblemen van het ene op het andere moment te ontstaan, terwijl het er bij andere koppels langzaam in sluipt. Soms hebben conflicten een duidelijke oorzaak, zoals een partner die vreemdgaat of het voortdurend niet meer begrijpen van elkaar, maar het komt eveneens voor dat partners na verloop van tijd 'gewoon' op elkaar zijn uitgekeken. Relatieproblemen kunnen dus tal van redenen hebben.

Daarnaast zijn er eveneens relaties in allerlei soorten en maten. Voor het ene stel is bijvoorbeeld intimiteit erg belangrijk, terwijl anderen eerder voor respect en vertrouwen gaan. Een universeel kenmerk van een relatie is daarentegen ondermeer dat partners zich geborgen en veilig voelen bij elkaar. Als het goed is, hoef je binnen een relatie niet om liefde te vragen, maar is het vanzelfsprekend dat je het krijgt. Toch hebben partners ook wel eens het idee dat ze iets missen in hun relatie, maar dit niet duidelijk onder woorden kunnen brengen. Anderen leggen zichzelf de verplichting op om 24 uur per dag bewust van de ander te houden en als ze dit niet waar kunnen maken, gaan ze zich schuldig voelen. Of partners willen liever wat vaker alleen zijn en zich niet de hele tijd in de nabijheid van de ander bevinden. Dit soort gevoelens zijn (zeker bij wat oudere relaties) normaal. Het is alleen zaak om dit te accepteren en om elkaar de ruimte te geven. Mensen moeten leren dat een relatie berust op geven en nemen.

Relatietherapie kan zeker hulp bieden en huwelijken redden, maar het is geen garantie voor het voorkomen van een echtscheiding. Als u ervan overtuigd bent dat uw partner de persoon is met wie u samen oud wilt worden, is therapie uiteraard te overwegen. Maar als er te veel gebeurd is of uw karakter botst te veel met dat van uw partner, kan een echtscheiding ook een verademing zijn. Vaak gaat er een periode vol conflicten vooraf aan het moment waarop partners besluiten uit elkaar te gaan, maar eveneens een tijd van wikken en wegen. Scheiden betekent niet alleen een einde aan al die ruzies, maar soms ook het verminderde contact met de kinderen en een lager besteedbaar inkomen etc.. De onhoudbare situatie die intussen ontstaan is met uw partner, vormt echter veelal toch de drijfveer om te gaan scheiden. Uw negatieve emoties als verdriet, machteloosheid en woede nemen de overhand, wat het moeilijk maakt om een echtscheiding in goed overleg met uw partner af te handelen. Maar laat een echtscheiding niet uitlopen op een vechtscheiding, die veel meer tijd is beslag neemt voordat alles is afgerond. Bovendien krijgt u dan te maken met een hoger kostenplaatje en meer stress.

Indien u zeker weet dat het tussen u en uw partner nooit meer wordt zoals het was, kunt u beter snel uit elkaar gaan, voordat er (nog meer) emotionele schade wordt aangericht. Uw partner vertellen dat u 'van hem of haar af wilt' is echter geen koud kunstje. Het uitspreken ervan maakt het allemaal meteen zo definitief. Probeer toch de stoute schoenen aan te trekken, waarbij u wel rekening houdt met de gevoelens van uw partner. In de meeste gevallen zal een dergelijke aankondiging voor uw partner ook niet geheel onverwacht komen en wellicht worstelt hij / zij er zelf ook al een tijdje mee om het u te vertellen. Er zijn wel enkele manieren om het leed nog een beetje te verzachten:

- Maak uw partner **duidelijk** dat u wilt scheiden, maar niet op een harde, gevoelloze manier. Het gaat erom dat u uw partner niet nog hoop geeft, terwijl het voor u al definitief voorbij is.
- Maak uw partner **geen verwijten**. Mogelijk ziet u vanwege de situatie alleen zijn / haar slechte kanten en heeft u geen oog meer voor datgene wat u wél aan uw partner waardeert.
- Wees **eerlijk** over de reden waarom u wilt gaan scheiden. Als u dat niet doet, kan de voortgang m.b.t. de echtscheiding worden verstoord. Zo kunt u het beter maar meteen vertellen als u verliefd bent geworden op een ander. Indien uw partner dit pas hoort als de scheiding al is voltrokken, barst hij / zij wellicht in woede uit en zal zijn / haar wantrouwen en verdriet eerder toenemen.
- Geef uw partner - nadat u de scheidingsboodschap heeft verkondigd - **tijd, ruimte en rust voor zichzelf**. Daar heeft hij / zij namelijk recht op. Kies daarom een geschikt moment uit, bijvoorbeeld als de kinderen niet thuis zijn of als uw partner niet direct daarna moet gaan werken of een vergadering heeft.

Jonge stellen die samen met elkaar in één huis willen gaan wonen, doen er verstandig aan om eerst samen te gaan wonen, zodat ze ook weten hoe het is om met de ander onder één dak te leven. Iemand kan bij een latrelatie misschien veel socialer zijn dan tijdens het samenwonen. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBR) blijkt immers dat een toename van het aantal stellen dat voor het huwelijksaanzoek al bij elkaar in gaan trekken, het aantal echtscheidingen omlaag haalt: koppels die niet getrouwd zijn, gaan sneller uit elkaar. Een oorzaak hiervoor is ondermeer dat ongehuwden het samenwonen eerder als een soort proefperiode zien. De minst stabiele relaties gaan al kapot voordat partners tot een huwelijk overgaan.

## Vrede voor de kinderen

Voor velen is een bezoek aan een relatietherapeut taboe. U wilt liever niet bij die groep mensen horen die een steuntje in de rug nodig heeft en denkt al snel dat therapie niet voor uw relatie de oplossing is. Toch kan het zijn dat relatietherapie ook voor ú weldegelijk zin heeft en misschien herkent u zichzelf in de volgende situatieschets: in uw wittebroodsweken had u allerlei idealen en dromen voor ogen. Maar deze zijn in de loop der tijd veranderd wat u verward maakt, wat weer dagelijks frustraties en stress met zich meebrengt. U wilt er liever zo min mogelijk aan denken en stort zich daarom volledig op uw werk. Dan is het de hoogste tijd voor relatietherapie.

Dat uw visie op de relatie met uw partner voortdurend wijzigt is normaal. Er zijn allerlei factoren die dit in de hand kunnen werken, zoals kinderen, financiële zorgen, ziekte etc. Dit brengt allemaal onrust in een relatie met zich mee. Als u dit zomaar laat gebeuren en er niets aan doet, is de kans groot dat u (samen met uw partner) vervalt in angst, woede, pijn en depressie. In veel gevallen zijn dit soort gevoelens funest voor uw relatie en bovendien werken deze emoties door op uw kinderen. Zij zijn namelijk erg gevoelig voor spanningen in huis en de opvoeding lijdt er overigens ook onder.

Het is onvermijdelijk dat relatieproblemen gepaard gaan met veel spanningen en verdriet. Vooral de kinderen zijn hier getuige van. Zij gaan zich thuis onveilig voelen zodra zij merken dat u en uw partner elkaar niet meer met respect behandelen en de ander niet meer in zijn / haar waarde laat. Verder belemmeren ruziënde ouders hun kinderen om een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen op te bouwen. Niet alleen voor uzelf, maar ook voor uw kinderen is het belangrijk dat er een goede communicatie heerst. Hierbij hoeft u het echt niet altijd met uw partner eens te zijn en kunt u best ieder uw eigen aandeel in de opvoeding hebben en behouden, maar u dient elkaar wel aan te vullen en in deze te steunen. Zo blijven uw kinderen u zien als hun ouders, ook al botert het dan niet altijd even goed tussen u en uw metgezel.

Voor kinderen is het vanzelfsprekend dat hun ouders van elkaar houden en blijven houden. Het vertrouwen van het kind wordt echter op de proef gesteld als ouders met elkaar overhoop gaan liggen. Vooral kleine kinderen zoeken de oorzaak hiervan bij zichzelf en denken dat hun ouders kwaad op hén zijn, omdat ze ongehoorzaam zijn geweest. Kleintjes weten hier niet mee om te

gaan, met als gevolg dat zij gedragsproblemen gaan vertonen. Als ouders vervolgens besluiten om hun leven niet meer samen te delen worden de negatieve gevoelens en gedragingen bij kinderen nog versterkt.

Een echtscheiding heeft een grote impact op de ouders zelf, maar hierbij mogen de kinderen niet vergeten worden. Voor hen verandert plotseling alles. Zelfs de kleine dingen zoals het samen eten of het voorlezen van een verhaaltje zijn niet meer hetzelfde. Daarbij komt ook nog eens dat ze mogelijk niet meer in hun huis kunnen blijven wonen waarin ze zijn opgegroeid en dat ze moeten wennen aan het feit dat ze beide ouders minder vaak zullen zien dan voorheen. Tevens krijgen kinderen van gescheiden ouders nog te maken met specifieke emoties:

- **Verdriet / angst:** kinderen belanden in een voor hen onbekende situatie. Ze weten daardoor niet goed wat hen te wachten staat.
- **Woede:** kinderen kunnen de nieuwe situatie niet begrijpen en voor hen lijkt het alsof één van beide ouders hen in de steek heeft gelaten. Boosheid voert vooral de boventoon als vader en / of moeder een andere partner heeft.
- **Verwardheid:** aan de ene kant zijn kinderen na een scheiding vaak opgelucht, omdat er een einde is gekomen aan de vele ruzies in huis. Omdat zij zichzelf hierdoor niet begrijpen, worden ze boos en verdrietig. Zij willen namelijk niet blij zijn om het vertrek van één van beide ouders.
- **Opkropping:** sommige kinderen laten na een echtscheiding weinig emoties zien, waardoor het lijkt alsof het hen niets doet. Het tegendeel blijkt echter waar te zijn. Door geen negatieve gevoelens te uiten, hopen ze hun ouders te ontzien. Deze kinderen zijn vaak extra lief en trekken zich terug, omdat ze hun ouders niet tot last willen zijn.
- **Schaamte:** echtscheidingen zijn de hedendaagse maatschappij niet meer vreemd, maar toch schamen veel kinderen zich er nog voor dat hun ouders uit elkaar zijn. Uit angst om door leeftijdsgenoten gek of zielig gevonden te worden, hebben zij het idee vaak niet bij andere kinderen uit hun klas terecht te kunnen als het gaat om het uiten van emoties.
- **Schuldig:** kinderen kunnen zich schuldig gaan voelen als hun ouders niet meer samen zijn. Dit komt omdat zij erg betrokken zijn bij wat er om hen heen gebeurt. Vooral peuters kunnen een groot schuldgevoel ontwikkelen, met als reden dat zij zichzelf nog als de belangrijkste persoon in de wereld zien. Door de schuld op zich te nemen, proberen kinderen daarnaast meer grip op de situatie te krijgen, zodat ze het idee krijgen alles zelf in de hand te hebben en de schade weer te kunnen herstellen. Om te voorkomen dat kinderen zich de ruzies en de scheiding aan gaan trekken, moeten zij

buiten conflicten gehouden worden en moeten hun ouders voortdurend uitleggen dat zij er niets aan kunnen doen.

- **Onzekerheid:** het gevoel van onwennigheid dat kinderen van gescheiden ouders regelmatig hebben, is volkomen terecht. Ze zijn bang dingen kwijt te raken, waar ze eerst mee vertrouwd waren.
- **Bezorgdheid:** soms hebben kinderen angst om de ouder bij wie ze in huis wonen, dat hun vader of moeder de nieuwe situatie niet aan kan. In een aantal gevallen proberen kinderen hun ouders extra steun te bieden en hen te helpen waar mogelijk. In extreme situaties gaan kinderen zich zelfs gedeeltelijk verantwoordelijk voelen voor de ouder die voor hen zorgt. Vaak ziet men dit bij kinderen die al wat ouder zijn als hun ouders gaan scheiden, maar voor dergelijke taferelen moet gewaakt worden, omdat zo de gezagsverhoudingen worden verstoord.
- **Eenzaamheid:** het komt ook voor dat kinderen bang zijn dat die ene ouder bij wie ze in huis wonen, misschien ook weg gaat. Hierdoor voelt het kind zich in de steek gelaten. Eveneens kunnen kinderen dan het idee krijgen dat hun ouders niet meer (genoeg) van hen houden.
- **Valse hoop:** na de scheiding hebben bijna alle kinderen er vertrouwen in dat het weer goed komt tussen hun ouders, vooral als één van beide ouders eigenlijk niet tot een echtscheiding over wilde gaan. Kinderen moet daarom duidelijk verteld worden dat de ouders 'definitief' uit elkaar gaan.
- **Partijdigheid:** het kan voorkomen dat kinderen denken voor één van beide ouders te moeten kiezen. Gevoel van partijdigheid moet echter voorkomen worden, omdat een kind vaak niet wil kiezen. Kinderen willen namelijk vader, maar ook moeder geen verdriet doen. Als ouder kunt u tegengaan dat uw kind partijdig wordt door tegen hem / haar nooit negatief over uw (ex-)partner te spreken.

Ieder kind is verschillend en zij zullen daarom ook allemaal op een andere manier reageren wanneer hun ouders gaan scheiden. Welke gevolgen een echtscheiding heeft voor het gedrag van úw kind hangt af van diverse factoren, zoals de leeftijd van het kind en de relatie die het met de ouders heeft.

Om kinderen voor, tijdens en na de echtscheiding zo min mogelijk tot last te zijn, kunnen ouders zich aan een aantal regels houden:

- Geef uw kind in deze moeilijke periode veel steun en uitleg over wat er precies gaande is. Ondanks dat het voor de ouders zélf ook geen makkelijke tijd is (o.a. omdat er immers veel geregeld moet worden en de toekomst onzeker is) is het belangrijk dat kinderen hulp krijgen van de eigen ouders.
- Zorg er als ouder voor dat kinderen ook terecht kunnen bij andere personen in de omgeving, zoals grootouders, leraren, de buurvrouw etc..
- Biedt uw kind wat extra afleiding en aandacht. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door het een luisterend oor te bieden en voor uw zoon of dochter een objectieve gesprekspartner te zijn. Toon daarnaast begrip als het op school even minder lekker gaat.
- Ben altijd eerlijk tegen uw kind over de scheiding en praat er openlijk over. Wacht hiervoor de momenten af waarop het kind zélf open staat voor een gesprek.
- Uw kind heeft behoefte aan structuur. Orde in het dagelijkse leven en regelmatig contact met beide ouders zijn daarom essentieel. Indien mogelijk is het beter dat zowel vader als moeder zorg blijft dragen voor de opvoeding van de kinderen. Zo kunnen kinderen de scheiding van hun ouders beter verwerken en het een plaatsje geven.

Voor kinderen van gescheiden ouders is er de website: [www.kinderenvangescheidenouders.nl](http://www.kinderenvangescheidenouders.nl). Hier kunnen kinderen, jongeren en volwassenen van wie de ouders niet meer bij elkaar zijn informatie uitwisselen met anderen middels een forum en meer lezen over echtscheidingen. Door dit te lezen beseffen zij dat ze niet de enige zijn met gescheiden ouders en ook dat er meer kinderen zijn die worstelen met negatieve gevoelens ten gevolge van de scheiding.

Het niet zo dat kinderen de echtscheiding van hun ouders als iets gangbaars moeten gaan zien, maar toch zijn irritaties tussen mensen die in sterke nabijheid van elkaar leven, normaal tot op zekere hoogte. Als de kinderen (en andere inwonenden) aan de ruzies van de ouders onderdoorgaan, is er echter serieus wat aan de hand. Soms worden de conflicten veroorzaakt door het gedrag van één of meerdere huisgenoten, zoals bijvoorbeeld door uw kinderen die maar niet willen luisteren. Dat kinderen hun grenzen aftasten, is niets bijzonders. Als het gedrag van uw kind zich echter gaat ontwikkelen tot echt probleemgedrag, waar uw gezin en uw huwelijk onder gaan lijden, kunt u actie ondernemen door:

- met uw zoon / dochter duidelijke afspraken te maken over wat wel en wat niet mag. U dient daarbij de wensen van uw kind niet volledig te negeren.

- opvoedproblemen thuis niet alleen op te lossen, maar door meningen hierover uit te wisselen en af te stemmen met uw partner. Probeer samen op één lijn te gaan zitten, zodat er bij de kinderen geen verwarring ontstaat over wat wel en wat niet geoorloofd is.
- uw kind meer aandacht, liefde, respect en waardering te geven, wat echter niet betekent dat u alles maar moet tolereren. Zoek hierin een balans.
- met andere ouders over uw probleem te praten, bij voorkeur met ouders die kinderen hebben in dezelfde leeftijd als uw kind dat neigt probleemgedrag te vertonen.
- bij ernstige gedragsproblemen hulp van buitenaf in te schakelen. Ga bij de school van uw kind te raden waar u terecht kunt voor deskundige ondersteuning of zelfhulpgroepen.
- indien uw kind al te verduren heeft gehad onder een echtscheiding, hem / haar te stimuleren te praten over zijn / haar problemen. Als uw zoon of dochter het moeilijk vindt om het hierover met u te hebben, schakel dan in overleg met uw kind een therapeut in.

Hoe dan ook, misschien is het moment waarop u uw kinderen vertelt dat u niet meer (voldoende) van hun vader of moeder houdt, wel het moeilijkste. Uw kinderen pijn doen is immers wel het laatste wat u als ouders wilt. Overigens bent u zelf op dit moment ook niet stabiel. U zit met spanningen, woede, machteloosheid en verdriet, wat tevens terug te vinden is in uw kinderen. Belangrijk is om de echtscheidingsboodschap goed en duidelijk op hen over te brengen. Geef hen daarnaast de ruimte om hun emoties een plek te geven. Meestal komt de scheiding voor uw kinderen niet geheel als een donderslag bij heldere hemel. De kans bestaat dat zij al eerder getuigen waren van uw conflicten, waardoor zij al min of meer zijn voorbereid. Toch is het goed om de omstandigheden, waarin u uw kinderen de vreselijke boodschap brengt, zoveel mogelijk te verzachten. Probeer bijvoorbeeld om het hen samen met uw partner te vertellen, maar alleen indien u beide in staat bent om het verhaal op een beheerste manier over te brengen, wat makkelijk gezegd is. Ook voor u en / of uw partner kan de echtscheiding namelijk behoorlijk emotioneel zijn. Vaak worden deze gevoelens nog sterker als u de kinderen uitlegt hoe het zit.

Het is verstandig om de reactie van uw kinderen hierop in de gaten te houden, maar doordeweeks moeten zij naar school, waardoor u minder zicht heeft op hun emoties en gedrag. Aan het begin van het weekend is daarom een geschikt moment. Zo kunt u de eerste dagen een oogje in het zeil houden (als ze dan tenminste niet gaan logeren bij een vriendje of vriendinnetje). Lastiger is het als u net met het hele gezin rond de tafel zit om het erover te hebben en u wordt opgeschrikt door een rammelende telefoon of de deurbel. Probeer dan ook



een moment uit te kiezen, waarop de kans dat u gestoord wordt klein is en neem er de tijd voor om uw kinderen in te lichten. 10 minuten voordat uw favoriete t.v.-programma begint is dus geen goed moment. Wellicht komen uw kinderen met vragen. Het zaak om deze rustig en (indien daar behoefte aan is) uitgebreid te beantwoorden. Tenslotte moet u uw kinderen de tijd geven om te wennen aan de nieuwe situatie die voor de deur staat. Een uitspraak als 'Volgende week gaat jullie vader ergens anders wonen' moet vermeden worden. Spreek liever over een aantal wéken of een paar máanden verder. Door uw kinderen op tijd te vertellen wat er te gebeuren staat, maakt het voor hen allemaal iets minder heftig. Jónge kinderen hebben daarentegen minder tijdsbesef. Voor hen is 6 weken immers net zo min te overzien als 6 maanden. Houdt u hier rekening mee. Leg uw kinderen tevens duidelijk uit met welke omgangsregeling zij te maken krijgen, zoals bijvoorbeeld door de weeks bij moeder en om het weekend bij vader. Dan kunnen zij zich hier alvast op toeleggen.

Om de scheiding voor uw kinderen wat minder stroef te laten verlopen is het essentieel dat u naar hen toe eerlijk bent. Maak duidelijk dat het niet hún schuld is dat u en uw partner niet meer samen onder één dak kunnen leven en dat zij niet tussen u en uw partner hoeven te kiezen. Stel uzelf overigens altijd open voor vragen of voor een gesprek van hun kant. Zorg ervoor dat u dan, maar ook op andere momenten uw gevoelens ten opzichte van de scheiding ook naar uw kinderen toont (tot op zekere hoogte en beheerst). Zij mogen best weten dat het eveneens ú verdriet doet dat u niet meer samen bent met uw partner, maar ga hem of haar niet zwart maken of bij uw kinderen uithuilen.

Verder zijn er ook dingen die u als ouder beter niet kunt doen. Zo heeft het uitstellen van de scheidingsboodschap naar uw kinderen toe geen zin en werkt bovendien eerder averechts. U kunt niet van uw kinderen verlangen dat zij van de ene op de andere week de knop omzetten en weer vrolijk verdergaan met hun leven. Zij moeten zich echter ruime tijd kunnen voorbereiden op wat er in de toekomst komen gaat. Denk ook niet dat uw kinderen te jong zijn om in grote lijnen te weten wat er speelt. U hoeft hen niet alles in detail uit te leggen, maar vertel wel oppervlakkig wat de oorzaak van uw relatieproblemen is en kom niet beide met een ander verhaal.

U moet beseffen dat een echtscheiding voor uw kinderen een ramp is, maar voer dit niet te ver door. Ga hen bijvoorbeeld niet extra verwennen door hen vaker cadeautjes te geven of door hen vaker te laten kiezen wat er wordt gegeten. Wordt tevens niet minder streng ten opzichte

van uw kinderen en houdt dezelfde rituelen aan rondom het aan tafel-, in bad- en het naar bed gaan aan, dan u gewend was. Het komt er in ieder geval op neer dat u uw kinderen niet te veel gaat beschermen.

Het is overigens niet alleen belangrijk dat u uw kinderen op de hoogte stelt van het feit dat u uit elkaar gaat, maar spreek er ook over met uw familie en binnen uw vriendenkring. Voor uw ouders kan het bijvoorbeeld eveneens een hele schok zijn dat u niet meer voldoende van uw partner houdt om samen te blijven en het zijn bovendien ook hún kleinkinderen die te lijden hebben onder de scheiding. Om de pijn voor hen wat te verzachten, kunt u hen uitnodigen voor een etentje bij u thuis, waarbij u het onderwerp aankaart. Het is echter af te raden om uw ouders in te lichten via de telefoon, het antwoordapparaat of per e-mail.

Wees erop voorbereid dat u bestookt kunt worden met vragen van mensen in uw omgeving. 'Hoe heeft het zover kunnen komen?' en 'Hoe kunnen jullie dit de kinderen aandoen?' zijn hierbij niet ondenkbaar. Ga uzelf niet lopen verdedigen en u hoeft anderen overigens niet het naadje van de kous te vertellen als u daar geen behoefte aan heeft. Zij zeggen u immers ook niet alles. Sommige zaken zijn nu eenmaal te privé om dat met derden te delen en dat hebben ze maar te accepteren. Tevens zijn er mensen die hun negatief oordeel niet voor zich kunnen houden, wat kwetsend kan zijn voor u. Probeer uzelf hiervoor te behoeden. Voordat u iemand iets vertelt over uw scheiding, moet u zich bedenken aan wie u wat vertelt: tegenover begripvolle types kunt u makkelijker het achterste van uw tong laten zien en van hen kunt u ook eerder gedegen adviezen en oprecht medeleven verwachten. Zo leert u uw echte vrienden kennen.

## Het financiële aspect

Het bezoeken van een relatietherapeut klinkt als een dure aangelegenheid. Het wordt al snel gezien als iets dat alleen besteed is aan rijke mensen. Toch is het - ook als u een klein budget heeft - de moeite waard om eens bij een relatietherapeut binnen te stappen. Uw therapeut kan namelijk de redder zijn voor uw huwelijk dat anders wellicht in een echtscheiding uitmondt en bovendien worden de kosten voor therapie in sommige gevallen vergoed. Dit in tegenstelling tot het kostenplaatje dat een scheiding met zich meebrengt.

In hoeverre de kosten aan uw relatietherapeut door uw zorgverzekeraar vergoed worden, hangt af van de voorwaarden die deze zorgverzekeraar stelt en van de opleiding of registraties van uw relatietherapeut. Het is daarom goed om eens bij uw therapeut en uw verzekeraar te informeren over de kosten. Verder is uw therapievorm van belang. Er wordt namelijk een onderscheid gemaakt tussen **eerste- en tweedelijns relatietherapie**.

- Bij de **eerstelijns** variant gaat het om niet specialistische zorg, waarvoor u een verwijzing van uw huisarts nodig heeft of van een medisch specialist, bedrijfsarts etc. Vaak gaat het hierbij om minder ernstige problemen en wordt u behandeld door één hulpverlener, gedurende ongeveer 8 sessies. De zorg vindt bij u in de buurt plaats. Indien uw relatietherapie wordt uitgevoerd door een eerstelijns psycholoog of een GZ-psycholoog, dan wordt (sinds januari 2008) de zorg opgenomen in het basispakket van uw zorgverzekering. Er worden maximaal 8 sessies vergoed, waarbij er sprake is van een eigen bijdrage, die soms weer vanuit de aanvullende polis vergoed kan worden.
- Bij **tweedelijns** relatietherapie is er sprake van specialistische zorg, waarbij u al eerder last had van vergelijkbare 'aandoeningen'. Daarnaast is het veelal zo dat het om meerdere problemen tegelijkertijd gaat. Om in aanmerking te komen voor deze vorm, heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts, medisch specialist (psychiater / zenuwarts), bedrijfsarts etc.. Verder wordt u behandeld door meerdere specialisten. Indien u via uw huisarts bent doorverwezen naar een tweedelijns relatietherapeut, dan declareert uw behandelaar de kosten via een Diagnose Behandel Combinatie (DBC, wat aan het eind van de behandeling via de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) weer bij uw zorgverzekeraar terecht komt.

Omdat er veel verschillen bestaan tussen therapeuten, zorgverzekeraars en polissen, dient u altijd bij uw zorgverzekeraar na te vragen hoe uw persoonlijke situatie is geregeld: de ene

zorgverzekeraar kan een eigen bijdrage van € 10,- of meer hanteren, terwijl de eerste 8 tot 12 gesprekken u bij een andere zorgverzekeraar niets kosten.

Als een relatietherapie niet het gewenste resultaat oplevert, zit er meestal niets anders op dan een echtscheiding, waarbij niet alleen emotionele problemen om de hoek komen kijken, maar ook financiële kopzorgen. Om de bezittingen tussen u en uw partner goed te kunnen verdelen, moet er eerst een financieel plan gemaakt worden. U wordt doodgegooid met professionals om u hierbij te helpen, maar toch is het beter als u ook zélf weet welke financiële consequenties een echtscheiding voor u heeft.

Een belangrijk deel van het vermogen is voor veel stellen het woonhuis. Een essentiële vraag in deze is wie van u in het huis blijft wonen. Hierbij maakt het wel wat uit of u een huur- of een koopwoning bezit.

- In het geval van een **huurwoning** dient de achterblijvende bewoner het huurcontract zo snel mogelijk aan te passen. Als vertrekkende partner moet u er niet van uit gaan dat u via de overheid op korte termijn een ander huurhuis zult vinden, want een echtscheiding is voor de gemeente geen reden om u met voorrang te behandelen als het om huurhuizen gaat. Het fijnste is als u er samen uitkomt, wie er in het huis (waar u samen heeft gewoond) mag blijven wonen, maar als dit niet zo is, komt er een rechter aan te pas die een belangenafweging maakt. Hij of zij zal het huis meestal toekennen aan diegenen die met de eventuele kinderen achterblijft. Als het huis - of gedeelten daarvan - nodig aan vervanging toe is / zijn, dat worden betreffende kosten door u en uw partner verdeeld.
- Bij een **koopwoning** speelt eveneens de vraag wat er met het huis gaat gebeuren. Als eerste is het van belang of u op **huwelijkse voorwaarden** bent getrouwd of **in gemeenschap van goederen**.
  - Indien u op **huwelijkse voorwaarden** uw huwelijk hebt laten sluiten, is vooraf vastgelegd aan wie het woonhuis toebehoort. Diegene heeft destijds waarschijnlijk ook de hypotheek afgesloten en betaald. Anders dient bij een echtscheiding ook de hypotheekbank ingelicht te worden. De verzekeraar en de hypotheekbank mogen als gevolg van de scheiding immers geen risico lopen. Mogelijk moet u ook nog stappen ondernemen richting de Nationale Hypotheekgarantie.

- Als u in **gemeenschap van goederen** bent getrouwd, zijn er 3 potentiële scenario's denkbaar:
  - **Het uitkopen van de partner:** indien het mogelijk is om uw ex-partner uit te kopen, kunt u zelf in het huis blijven wonen. Als u beide dan ook nog akkoord gaat met het uit te kopen bedrag, dan zijn er een aantal financieringsmogelijkheden:
    - U koopt uw ex-partner uit met uw eigen geld.
    - U verhoogt de hypotheek.
    - U past een combinatie toe van beide.

Fiscaal gezien telt de uitkoopsom gedurende 5 jaar mee voor de bijleenregeling van de Belastingdienst. Vanaf 2010 is er een nieuwe bijleenregeling, waarin de goedkoper-wonen-regeling is komen te vervallen. Dit betekent dat als u een goedkopere woning koopt, dat u dan de overwaarde van het verkochte huis in de nieuwe woning moet stoppen. U kunt de voormalige hypotheekrente niet meer van de belasting aftrekken. Na verkoop geldt te bijleenregeling nog 3 jaar en niet meer 5 jaar, zoals voorheen. De extra hypotheekrente als gevolg van een hogere hypotheek is gewoon aftrekbaar van de belastingen.

- **Verkopen van het huis:** als zowel u als uw partner niet meer in het woonhuis wilt blijven wonen, is het een optie om het te verkopen. Neem daarbij de gevolgen van een eventuele restschild in acht. Bij een overwaarde wordt deze voor iedere partner voor 50% meegenomen in de eigen woningreserve en in de bijbehorende bijleenregeling van de Belastingdienst.
- **Het huis opnemen in de boedel:** soms kiezen scheidende partners ervoor om het overleg omtrent de verkoop nog even uit te stellen, omdat ze bijvoorbeeld willen wachten totdat de kinderen het huis uit zijn en het huis dan op te nemen in de boedel. Gedurende 2 jaar kunnen beide partners in deze periode, de hypotheekrente blijven aftrekken, maar dan moet het woonhuis wel voor één van de twee het hoofdverblijf zijn.

We hopen allemaal van een echtscheiding gespaard te blijven en niemand vraagt erom. Als u er onverhoopt toch in verzeild raakt, kan het lastig zijn om alles alleen met uw ex-partner te regelen. Sommige onder hen staan dan ook te springen om wat professionele hulp van een

echtscheidingsadvocaat. Hij / zij kan u ondersteunen bij zowat alles wat er bij een echtscheiding komt kijken, zoals ondermeer het verdelen van de bezittingen, maar ook met betrekking tot omgangsregelingen met de kinderen. Uiteraard is het belangrijk om een goede keuze te maken bij het kiezen van een (echtscheidings)advocaat. Het is verstandig om iemand te zoeken met veel ervaring. Een ervaren professional kost immers minder tijd en geld én neemt de juiste beslissingen. Tevens is het beter om te gaan voor een advocaat die puur gericht is op echtscheidingen. Via internet kunt u gegevens opzoeken van erkende echtscheidingsadvocaten, zoals op [echtscheidingsadvocaten.nl](http://echtscheidingsadvocaten.nl). Op de site klikt u in de linker kolom op uw provincie. Hier staan adressen van echtscheidingsadvocaten bij u in de regio vermeld. Verder is [www.allesoverscheiding.nl](http://www.allesoverscheiding.nl) een nuttige site, waar u (door rechts op de gewenste provincie te klikken) overigens niet alleen adressen kunt vinden van echtscheidingsadvocaten, maar ook van relatiecoaches, scheidingsbemiddelaars en echtscheidingsnotarissen.

Het bedrag dat u moet neertellen voor een advocaat is niet gering. Bij een echtscheiding is dit namelijk over het algemeen de hoogste kostenpost. Scheiden is dus niet alleen een emotionele aangelegenheid, maar het brengt ook een fikse rekening met zich mee. Gemiddeld vraagt een advocaat zo'n € 150,- tot € 250,- per uur, maar vaak kunt u over het uurtarief onderhandelen. Bij een niet al te ingewikkelde echtscheiding moet u rekenen op een kostenplaatje van tussen de € 2500,- en de € 3000,- advocaatkosten. Bij een complexe scheiding kan het bedrag echter vele malen hoger uitvallen. Daarnaast heeft u nog kosten voor de rechtbank, oftewel het griffierecht (circa € 190,-), het bezoek van de deurwaarder (minimaal € 60,-) en indien nodig dient u eveneens nog u ook nog uw accountant, uw notaris en - bij psychische problemen als gevolg van de echtscheiding - uw therapeut te betalen.

Mocht u het allemaal niet kunnen ophoesten dan kan de overheid bijspringen, maar bijkomende kosten zijn er altijd. Scheiden doet dan ook in alle gevallen financieel lijden. Als u het echter slim aanpakt, valt op de kostenpost 'advocaat' nog wel wat besparen, omdat u hier het meeste geld aan uitgeeft. Veel mensen zien hun advocaat als uitlaatklep en gaan hierdoor geldelijk de mist in. Daar zijn immers therapeuten voor. Bovendien is een advocaat veel te duur om aan hem / haar uw verhaal te kwijten. Hij / zij behartigt alleen maar uw belangen, niets meer en niets minder. Houdt u daarom de contacten met uw advocaat zo kort mogelijk en bespreek alleen het noodzakelijke.

Tegenwoordig hoort men relatief vaak dat partners als enigszins goede vrienden uit elkaar gaan, wat meestal ook betekent dat er nog wel sprake is van harmonie. Herkent u zich hierin? Dan kunt u gebruik maken van mediation middels een professionele bemiddelaar, wat als voordeel heeft dat uw echtscheidingsprocedure wordt verkort, waardoor minder geld in rekening wordt gebracht. Bovendien bent u er dan sneller 'van af', wat altijd prettig is bij zoiets als een scheiding. De kans dat u en uw partner beide gemaakte afspraken nakomen is overigens groter bij mediation, omdat u bepaalde beslissingen sámen neemt, wat het samenwerken in de toekomst bevordert. Het Nederlands Mediation Instituut (NMI) in Rotterdam kan u meer informatie verstrekken over deze vorm van bemiddeling. Bel (010) 2012344, stuur een mail naar [info@nmi-mediation.nl](mailto:info@nmi-mediation.nl) of kijk op [www.nmi-mediation.nl](http://www.nmi-mediation.nl). Hier kunt u ondermeer terecht voor adressen van gekwalificeerde mediators bij u in de omgeving.

Indien u kinderen heeft, krijgt u mogelijk te maken met nóg hogere kosten. Denk hierbij aan bijvoorbeeld de extra bijlessen die uw kind moet gaan volgen, omdat het vanwege de scheiding een achterstand heeft opgelopen op school. Of meer oppasuren, omdat uw partner nu niet meer thuis is als u avond- en nachtdiensten draait.

Uit voorafgaande is te concluderen dat wat u kwijt bent aan relatietherapie maar een schijntje is, in vergelijking met de kosten bij een echtscheiding.

## Als goede vrienden uitelkaar?

Er zijn veel verschillende manieren te bedenken waarop mensen uit elkaar gaan. Partners die geen echte ruzies hebben gevoerd gaan eerder als goede vrienden uit elkaar. Bij hen is de spreekwoordelijke vonk weg. Daarnaast is het uiteraard ook mogelijk dat zij het moeilijk samen ergens over eens kunnen worden. In beide beschreven situaties is er geen sprake van een echte oorzaak, waarom stellen gaan scheiden en kan daarom ook niemand als schuldige worden aangewezen. Daarentegen zijn er ook stukgaande huwelijken en relaties waarbinnen weldegelijk meer gebeurd is. Vaak is het zo dat één van beide partners de echte veroorzaker is, door bijvoorbeeld verslaaft te zijn aan drugs, drank of gokken, door zich schuldig te maken aan fysieke of mentale mishandeling of door te zijn vreemdgegaan. Dit brengt woede, wanhoop en verdriet in de ander naar boven en stellen houden het niet meer met elkaar uit. Gevolg hiervan is dat er conflicten ontstaan en uiteindelijk vraagt het slachtoffer om desbetreffende reden een echtscheiding aan.

Binnen de EU worden er voorwaarden gesteld voor een **echtscheiding met wederzijdse instemming**. Volgens de wet is dit mogelijk indien het huwelijk (op de datum van de scheidingsaanvraag) ouder is dan 1 jaar en er geen kinderen in het spel zijn. Als partners binnen het jaar van elkaar af willen en / of zij samen wél kinderen hebben gekregen, dan kan er toch nog gescheiden worden, als de rechter bepaalt dat er sprake is van een onhoudbare situatie, dat bij het samenblijven de relatie nog slechter zal worden en dat samenleven om serieuze redenen niet meer mogelijk is voor diegene die de echtscheiding aanvraagt.

Officieel zijn er een 4-tal redenen waarop een echtscheiding gegrond is:

- u of uw partner weigert het om nog langer met de ander in één huis te leven of heeft het woonhuis verlaten, zonder dat daarvoor een duidelijke reden was.
- u of uw partner is ontrouw geweest.
- u of uw partner mishandelt de ander (fysiek en / of mentaal)
- u of uw partner lijdt aan een ernstige, ongeneeslijke ziekte, terwijl de ander voor het huwelijk hiervan niet op de hoogte was. Als de symptomen van de ziekte verergeren, kan de situatie voor de partner die de zorg op zich moet nemen, onhoudbaar worden, waardoor samenleven en het huwelijk onmogelijk worden.



Er zijn echter ook stellen die haast hebben en niet kunnen wachten totdat zij formeel voor de wet zijn gescheiden. Zij keren elkaar al eerder de rug toe. Voordat een scheiding er via de rechtbank door is, gaat er immers een hele procedure aan vooraf.

Als partners besluiten om uit elkaar te gaan, dient een scheiding aangevraagd te worden via een advocaat, wat formeel begint met het indienen van een verzoekschrift bij de arrondissementsrechtbank door een procesvoerende advocaat. In een verzoekschrift dienen naast de woon- en verblijfplaats van de partner die de echtscheiding aanvraagt ook de gegevens van de eventuele minderjarige kinderen en van de advocaat / procureur van de andere partner te worden opgenomen. Aan het verzoekschrift moeten eveneens een aantal zaken worden toegevoegd, namelijk de huwelijksakte, geboorteaktes, het bewijs van Nederlanderschap, een uittreksel uit het geboorteregister, eventuele eerdere processtukken en het ouderschapsplan (als u samen kinderen heeft). Mocht uw partner nog te veel van u houden om van u te scheiden, dan kan hij / zij met een verweerschrift komen, waarin aangegeven wordt dat het huwelijk niet duurzaam ontbonden wordt.

Indien zowel u als uw partner het over alles eens zijn, kan de zaak schriftelijk worden afgehandeld zonder rechtszitting. Anders moeten zowel u als uw partner zich laten bijstaan door een advocaat. Omdat het hier om een familierechtspraak gaat, hoeft er geen eed afgelegd te worden en vindt deze achter gesloten deuren plaats. Er kan - met toestemming van alle partijen - wel een derde worden toegelaten (denk bijvoorbeeld aan een stagiaire van de advocaat). Als u kinderen heeft met de partner van wie u wilt scheiden, dan is er vrijwel altijd een vertegenwoordiger van de Raad voor de Kinderbescherming tijdens de zitting aanwezig. Bij echtscheidingen die maar moeizaam verlopen, komt er een familierechter aan te pas, die de regie in handen houdt. De rechter heeft onder andere de mogelijkheid om zelf bemiddelend te werk te gaan, maar hij / zij kan ook verwijzen naar een mediation. Tevens mag hij voor eventuele kinderen een toezichthouder benoemen of hen verwijzen naar de Raad voor de Kinderbescherming.

Binnen een maand zal de zitting plaatsvinden, die doorgaans anderhalf uur duurt en, in aanwezigheid van een notulerende griffier, wordt voorgezeten door een rechter. Men probeert alle desbetreffende onderwerpen in één zitting te behandelen. Ten opzicht van een aantal zaken als alimentatie, toewijzing van de kinderen en boedelzaken, wordt een voorlopige regeling getroffen. Als u en uw partner het niet eens kunnen worden over een omgangsregeling,

dan zal de rechter u vragen of u gebruik wilt maken van omgangsbemiddeling. Definitieve afspraken worden ongeveer 3 maanden later gemaakt. Indien u niet akkoord gaat met de uiteindelijke uitspraken over de alimentatie en / of de omgangsregeling, dan kunt u tot 2 maanden na dato hiertegen in hoger beroep gaan. De zaak zal dan van voren af aan opnieuw bekeken worden en zo nodig zal er een nieuw onderzoek worden ingesteld, waarop mogelijk een nieuwe zitting volgt. Tevens kunt u bij de Hoge Raad terecht als u twijfelt over de uitspraak van een lagere rechter. Hier worden de gedane uitspraken en motiveringen onder de loep genomen en mogelijk wordt besloten om desbetreffende uitspraken te vernietigen.

Indien u na de rechtszaak merkt dat uw ex-partner zich niet aan de gestelde omgangsregeling houdt, kunt u een kort geding aanspannen, dat mogelijk al na 14 dagen plaatsvindt. Meer informatie over rechten en plichten rondom een echtscheiding kunt u nalezen op [www.echtscheidingswinkel.nl](http://www.echtscheidingswinkel.nl).

Los van een scheidingsprocedure komt het voor dat koppels tijdelijk even uit elkaar gaan, omdat hun huwelijk niet meer verloopt zoals het voorheen verliep. Ze hopen dan dat de rust hen goed zal doen, dat ze over hun relatie na kunnen denken en dat de 'tussenstop' hen vervolgens weer bij elkaar zal brengen. Soms worden mensen in deze periode verliefd op een ander, waardoor er geen tweede kans meer in zit. Het 'tijdelijk' uit elkaar gaan, vindt eveneens plaats als één van beide partners de gevangenis in moet, al kiest men voor deze rustperiode niet vrijwillig. Bovendien ontvangen gedetineerden dan (veelal) nog bezoek van hun partner, waardoor ze elkaar toch nog regelmatig blijven zien. Dit neemt echter niet weg dat de verleiding voor de onschuldige partner soms groot is om dan toch voor iemand anders te vallen.

## Kinderen zijn de klos

Of het nu om een definitieve of om een tijdelijke scheiding gaat, de kinderen binnen het huwelijk zijn hoe dan ook de sigaar, vooral als zij nog niet op eigen benen kunnen of willen staan. Zij werden vaak niet alleen geconfronteerd met de vele ruzies, die hun ouders voerden of misschien nog steeds voeren, maar zij moeten ook na de scheiding door hun ouders worden opgevangen. In de praktijk valt dit echter niet altijd mee. Ook al willen partners elkaar slechts voor een tijdje niet zien, zij dienen er wel voor hun (nog) thuiswonende kroost te zijn (en in zekere zin ook voor de al uithuiswonende kinderen). Kortom het ouderschap moet worden voortgezet, waarbij gelijkwaardig ouderschap wettelijk gezien de norm is. Als er op het moment van de scheiding minderjarige kinderen in het gezin zijn, is het verplicht om een ouderschapsplan op te stellen. Hierbij maakt het niet uit of partners voorheen samenwoonden, een geregistreerd partnerschap hadden of met elkaar in het huwelijksbootje zijn gestapt.

Sinds 1 maart 2009 hebben gescheiden partners gelijke rechten en plichten, waarbij het ouderschap alleen gebaseerd is op de relatie tussen de ouder en het kind en niet op de relatie tussen de partners onderling. Kinderen - ook die van u - hebben recht om verzorgd en opgevoed te worden door hun beide ouders, waaruit úw plicht voortvloeit. Dit is in het belang van uw kinderen. Hierbij maakt het niet uit of u slaande ruzie met uw ex-partner heeft gehad of dat u in vrede uit elkaar bent gegaan. Omdat het de bedoeling is dat alles in goede banen verloopt, moet u samen met uw ex (voordat u een verzoek tot echtscheiding bij de rechtbank indient) een ouderschapsplan opstellen. Hierbij bent u verplicht om de band tussen uw voormalige partner en uw kinderen te stimuleren. Soms komen ex-partners er samen niet uit, zelfs niet met behulp van bemiddeling. Dan moet de zaak worden voorgelegd aan de rechtbank. Indien nodig kan een rechter beide ouders naar mediation verwijzen. In extremere gevallen kan de Raad voor de Kinderbescherming een onderzoek instellen om de situatie van het voormalige gezin in kaart te brengen. Op basis hiervan kan zij vervolgens advies uitbrengen aan de rechtbank. Omgangsregelingen gelden niet voor kinderen ouder dan 18 jaar en bestaande omgangsregelingen komen te vervallen zodra het kind meerderjarig is.

De wet mag dan gelijkwaardig ouderschap als norm zien, maar in de praktijk blijken kinderen na een echtscheiding vaker bij hun moeder te blijven (of gaan) wonen dan bij hun vader. Volgens het Centraal Bureau van de Statistiek (CBS) hadden 2 op de 10 kinderen in het eerste jaar na de scheiding al geen contact meer met hun vader en daarbovenop nog eens 20% een slecht

contact. Maar liefst 80% van de kinderen met gescheiden ouders zetten hun leven bij hun moeder voort. Het lijkt wellicht gezellig voor de moeders om hun kroost dichtbij hen te hebben, maar financieel gezien is dit toch een stuk minder aantrekkelijk. Omdat vrouwen veelal parttime werken en dus relatief minder verdienen, is het voor hen moeilijker om de kosten voor hun thuiswonende kinderen te betalen. Nu is het echter wél zo dat u samen met uw partner af kunt spreken hoeveel u beide aan kinderalimentatie betaalt. De moeder, biologische vader, een stiefouder en een niet-ouder, die samen met één van de ouders het ouderlijk gezag heeft, zijn namelijk verplicht om op te draaien voor de opvoedings-, verzorgings- en voor de studiekosten. Voor minderjarige kinderen kunnen de afspraken die hierover gemaakt worden, worden vastgelegd in een ouderschapsplan. Veelal met tussenkomst van een bemiddelaar en anders wordt de kwestie via een advocaat voorgelegd aan een rechtbank. Als uw kind 18, 19 of 20 jaar is, moet hij / zij betrokken worden bij de afspraken die u over kinderalimentatie maakt. Uw zoon of dochter kan dan eveneens zélf een verzoek tot vaststelling van de alimentatie indienen bij de rechtbank.

Dat uw thuiswonende kinderen getuige zijn van de ruzies tussen u en uw partner, is in de praktijk vaak niet te voorkomen, maar zij mogen niet ook nog eens financieel de dupe worden van de echtscheiding. De vraag is alleen hóe de kosten van een kind worden bepaald. De rechterlijke macht heeft hiervoor de zgn. Tremanormen ingevoerd, gepubliceerd door het Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting). Hierbij wordt uitgegaan van het (vroegere) netto gezinsinkomen, de leeftijd van de kinderen en het aantal kinderen binnen het gezin, hier berekend voor gezinnen met 1 kind en met 2 kinderen. Berekeningen wijzen de volgende bedragen uit, waarbij de bedragen per maand zijn:

- 1 kind bij een modaal inkomen (€ 1360,-) → € 195,-
- 1 kind bij 2 x een modaal inkomen (€ 2270,- of meer) → bijna het dubbele van € 195,-
- 2 kinderen bij een modaal inkomen → € 276,-
- 2 kinderen bij 2 x modaal inkomen → wederom bijna het dubbele van € 276,-

Een niet-verzorgende ouder mag financieel echter niet meer bijdragen dan zijn / haar maximale draagkracht.

De biologische vader en de moeder hebben de plicht om hun kinderen te onderhouden tot hun kroost 21 jaar is. Dit geldt ook als u als ouder geen contact meer hebt met uw kinderen en / of met ex-partner, bij wie de kinderen wonen. Als de rechter kinderalimentatie heeft vastgesteld, dan kan er door de alimentatieontvanger een beroep gedaan worden op het Landelijk Bureau

Inning Onderhoudsbijdragen (LBIO) in Rotterdam, indien er een betalingsachterstand optreedt. Kijk voor meer informatie op [www.lbio.nl](http://www.lbio.nl) of bel met (010) 2894894 voor vragen over alimentatie en ouderbijdragen, (010) 2894895 voor internationale inning van alimentatie of (010) 2894890 voor algemene vragen.

Dergelijke afspraken klinken misschien mooi, maar uit de praktijk blijkt dat maar liefst 90% van de alimentatieontvangers en -betalers nog nooit contact heeft gehad met dit bureau en dat slechts de helft van de gescheiden ouders afspraken maakt over kinderalimentatie.

Daarentegen komt het regelen van partneralimentatie nog minder voor, namelijk in 10% van de gevallen. Partneralimentatie wordt via de rechter vastgesteld als u en uw ex geen afspraken willen of kunnen maken over een alimentatieregeling en indien één van u beide tegelijkertijd financiële ondersteuning nodig heeft.

Voor 70% van de gescheiden vrouwen is het moeilijk om na hun scheiding financieel rond te komen, tegenover 60% van de gescheiden mannen. Dit heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat vrouwen zowel tijdens hun huwelijk vaak parttime gaan werken en dit in de periode na hun scheiding ook blijven doen, met als gevolg dat zij na hun echtscheidingsperiode een veel lager inkomen hebben dan hun ex-partners. Ruim 50% van de vrouwen moet dan rondkomen van hooguit € 1300,- per maand, tegenover minstens € 1800,- , wat geldt voor meer dan de helft van de mannen. Dit terwijl de kinderen meestal na de scheiding bij hun moeder blijven wonen en terwijl er weinig gebruik gemaakt wordt van kinder- en partneralimentatie, met als veel voorkomende reden dat ex-partners geen contact meer hebben met elkaar. Sinds 1 maart 2009 is het weliswaar verplicht geworden voor scheidende ouders om een ouderschapsplan op te stellen, maar deze wet is niet van toepassing op voormalig samenwonenden. Bovendien vindt het Nibud het ouderschapsplan te vrijblijvend, omdat er geen sancties op het niet uitvoeren van het plan bestaan.

Maar dan iets heel anders: naast het juridisch en economisch alles rond hebben, zijn de emotionele aspecten die bij kinderen van gescheiden ouders om de hoek kijken, net zo belangrijk. Zij gaan hun positie in de maatschappij namelijk vaker als ondergeschikt ervaren in vergelijking met kinderen van niet-gescheiden ouders. Bovendien geven ze zichzelf vaak de schuld van het feit dat hun ouders niet meer bij elkaar zijn en vragen ze zich af wat ze kunnen doen om de situatie te veranderen. Hieruit blijkt het verantwoordelijkheidsgevoel dat kinderen voor hun ouders hebben, waaruit voort kan vloeien dat zij de ouderrol op zich gaan nemen. Als

zij zien dat u aan uw verdriet onderdoor gaat, krijgen zij soms medelijden en gaan zij extra hard hun best voor u doen om u gelukkig te maken. Dit moet u echter zien te voorkomen. Ú bent verantwoordelijk voor uw kind en niet andersom. U kunt uw kinderen wel af en toe eens laten helpen met huishoudelijke klusjes, maar laat dan altijd uw waardering blijken. Bij andere kinderen werkt de scheiding door in hun gedrag of in hun leerprestaties. Als u als ouder dit bij uw kinderen herkent, is het zaak om hen duidelijk te maken dat zij hun emoties en ervaringen mogen uiten en dat zij zich niet groter en sterker hoeven voor te doen tegenover u.

Daarnaast krijgt uw kroost hoe dan ook te maken met ingrijpende veranderingen. Alsof het niet meer met beide ouders in één huis wonen al niet erg genoeg is, gaan uw kinderen mogelijk ook nog verhuizen, waardoor ze nieuwe vrienden moeten maken en verliezen ze misschien hun oude vrienden uit het oog. Houdt u er als ouder rekening mee dat dit (naast de scheiding zelf) heftige ervaringen kunnen zijn. Kom uw kinderen tegemoet door naar hen te luisteren als ze over hun gevoelens willen praten en besef dat kinderen geen kleine volwassenen zijn.

## Weer op de rails

Uw echtscheiding is niet bepaald de fijnste periode in uw leven te noemen. Het brengt niet alleen emotionele taferelen met zich mee, maar ook een hoop geregeld. Door een echtscheidingsadvocaat in te schakelen, kunt u echter een aantal zorgen uit handen geven. Maar wat is nu een goede advocaat? U zou te rade kunnen gaan bij vrienden of familie. Misschien hebben zij ook al ervaring met echtscheidingsprocedures en zaten zij ooit in het zelfde schuitje als u nu, waarbij zij eveneens de hulp van een advocaat in hebben geroepen. Eén van de voorwaarden is dat u vertrouwen heeft in die persoon, maar hierbij kunt u niet volledig op uw intuïtie af gaan. Iemand kan zich voordoen als een betrouwbare en sympathieke advocaat, maar het allerminst zijn.

Eveneens in het advocatenwereldje zijn er goede en hele goede professionals, maar ook minder bekwame en zelfs enkele slechte. In Nederland hebben we echter over het algemeen niet te klagen over de kwaliteit van onze advocaten, maar toch is het verstandig om op uw hoede te blijven, als u er één nodig heeft. Daarnaast heeft iedere advocaat zijn / haar eigen specialisatie. Zo is de ene beter thuis op het ene rechtsgebied en de andere heeft weer meer verstand van andere 'rechtszaken'. Maar voor u als klant is dat natuurlijk niet makkelijk te beoordelen.

Uit onderzoek is gebleken dat advocaten een andere mening hebben over welke maatstaf het meest bepalend is om de kwaliteit van een professional te meten, dan de klanten. De advocaten zetten 'vakinhoudelijke kwaliteiten' op 1, terwijl de klanten empathie en medeleven veel belangrijker vinden. Het bezit van vakinhoudelijke kennis valt voor klanten namelijk niet te controleren. Ze moeten er simpelweg maar op vertrouwen dat hun advocaat een juiste keuze is. Bepalend hierbij is de manier waarop een advocaat zich naar zijn / haar klanten opstelt. Het blijkt echter dat deze professionals zich dit niet genoeg realiseren. Aan de andere kant zou u zich als klant meer moeten beseffen dat u het met een advocaat die alleen sympathie toont voor uw situatie, ook niet gaat redden. Soms is het beter als een advocaat wat afstand kan nemen van wat er speelt rondom uw scheiding. Pas dan kan hij / zij u - indien van toepassing - uitleggen dat uw gestelde eisen onredelijk zijn. Geloof u: aan iemand die altijd met u mee gaat, heeft u ook niet zo veel. Een advocaat is er overigens niet om u bij te staan in uw verdriet. Voor

de nodige schouder waar u op uit kunt huilen, moet u toch bij vrienden, familie of bij een relatietherapeut zijn.

Verder kan iedereen zich uitgeven voor advocaat, maar niet erkend zijn. Om erachter te komen of u niet met iemand te doen heeft die misbruik van u wil maken, surft u naar [www.alleadvocaten.nl](http://www.alleadvocaten.nl). Hier kunt u nagaan of iemand wel echt advocaat is, maar ook een advocaat in uw omgeving zoeken. Alle erkende advocaten moeten namelijk lid zijn van de Nederlandse Orde van Advocaten en staan op deze site geregistreerd.

Dat iemand een erkende en een betrouwbare advocaat is, zegt heel veel, maar mogelijk is dat voor u niet genoeg. Belangrijk is dat het eveneens enigszins klikt tussen u en uw advocaat. Iedereen is immers anders. Wellicht heeft u in uw omgeving al eens een naam horen vallen, over wie mensen tevreden waren. Een goede naam is immers ook belangrijk, evenals het hebben van een bepaalde mate aan ervaring. Een advocaat die nog maar pas in het vak zit, heeft mogelijk nog minder praktijkkennis, waardoor hij / zij minder kijk heeft op het nemen van goede beslissingen en waardoor de procedures minder snel afgehandeld kunnen worden, wat u weer hogere kosten oplevert.

Toch zijn er ook aan consulten van ervaren advocaten meestal wel forse kosten verbonden. Zo ligt het gemiddelde uurtarief rond de €200,-. Hierover leest u meer op [www.advocaatkeus.nl/kosten-advocaat.php](http://www.advocaatkeus.nl/kosten-advocaat.php). Een onervaren advocaat die een wat lager uurtarief hanteert, lijkt misschien aantrekkelijk, maar doordat hij / zij aanvankelijk nog veel meer uren nodig heeft, bent u uiteindelijk in veel gevallen toch minder voordelig uit. Verder leest u alles over de toepassing van 'no cure no pay' op [www.advocaatkeus.nl/advocaat-no-cure-no-pay.php](http://www.advocaatkeus.nl/advocaat-no-cure-no-pay.php) en over de mogelijkheid voor gesubsidieerde en gratis rechtsbijstand op respectievelijk [www.advocaatkeus.nl/toevoeging-pro-deo-advocaat-van-onvermogen.php](http://www.advocaatkeus.nl/toevoeging-pro-deo-advocaat-van-onvermogen.php) en [www.advocaatkeus.nl/gratis-rechtsbijstand.php](http://www.advocaatkeus.nl/gratis-rechtsbijstand.php).

Bij een echtscheiding is het aanstellen van een advocaat verplicht en een relatietherapeut is een extra (onverplichte) aanvulling om uw leven weer op het rechte pad te krijgen. Maar misschien staat uw hoofd er in de eerste periode na uw scheiding niet naar hulp van een therapeut. U wordt geconfronteerd met gevoelens van verdriet, machteloosheid, woede, wraakgevoelens en twijfel en daarnaast is er ook sprake van een verandering en een soort verlies: zo nemen uw zekerheden en uw zelfvertrouwen af, u krijgt een ander



toekomstperspectief en uw leven is uit balans. U heeft tijd nodig om de scheiding te verwerken, wat te vergelijken is met een rouwproces. Het is hierbij essentieel om te erkennen wat er is gebeurd. Tijdens het verwerkingsproces doorloopt u als het ware 4 fasen, om uiteindelijk de draad weer op te kunnen pakken:

- Zie het verlies van uw ex-partner onder ogen. U zit aanvankelijk nog in een roes en beseft nog niet dat u van uw ex bent gescheiden. Zo lang als u dit verlies niet erkent, kunt u niet verder gaan met het rouwproces.
- Om de pijn te verwerken, moet u het verdriet toelaten en er niet voor weglopen. Zorg wel dat u er ook bent voor uw kinderen en besef dat het tevens voor hen een moeilijke periode is, maar ga niet aan uw eigen gevoelens voorbij. Ga eveneens bij uzelf na wat u en uw partner anders hadden moeten doen en waar het is mis gegaan. Mogelijk gaat u in de toekomst weer een nieuwe relatie aan en heeft u hier dan wat aan. Loop niet (meer) weg voor uw emoties, want dat kost u veel energie.
- Na de scheiding is er een belangrijke persoon binnen het gezin weggevallen, een zorgzame partner, een vader die er altijd was voor de kinderen etc.. Deze plek moet op de één of andere manier weer opgevuld worden. Dit valt niet mee en vereist heel wat aanpassingsvermogen. Accepteer dat u en de kinderen aan de nieuwe situatie moeten wennen en leer om te gaan met het feit dat u niet meer de échtgeno(o)t(e) van ..., maar de ex van ... bent.
- Probeer na verloop van tijd weer door te gaan met uw leven. Ga nieuwe uitdagingen aan door bijvoorbeeld een zeldzame hobby te zoeken, een vreemde taal te leren of door uit te kijken naar een nieuwe relatie. Zeker als u nog kleine kinderen heeft, is het moeilijk om 's avonds en in het weekend de deur uit te gaan, maar internet-dating zou een prima alternatief kunnen zijn.

Om te beginnen heeft u hiervoor een lidmaatschap bij een dating-website nodig. Via deze site kunt u berichten versturen naar mensen die u leuk vindt. Van een dergelijke manier van daten wordt steeds meer gebruik gemaakt, omdat steeds meer mensen de beschikking hebben over internet. Anderen ontmoeten middels het web is ideaal voor diegene die weinig tijd heeft en toch nieuwe vrienden wil maken. Vaak is het druk op de digitale snelweg, maar mogelijk zit tussen al deze surfers wel uw droomvrouw of uw prins op het witte paard. Vroeger heerste er echter een taboe op internet-dating. Het werd gezien als iets voor mensen die niet van feestjes, kroegen en discotheken hielden en men wilde hiermee niet geassocieerd worden. Pas toen het aantal internetverbindingen toe nam, werd ook het aanbod op de dating-websites groter en men

schaamde zich er ook niet meer voor. Inmiddels is het daten via internet een serieuze optie geworden.

Er zijn verschillende soorten dating-websites op internet te vinden met tal van mogelijkheden en functionaliteiten. Voor sommige moet u betalen als u er gebruik van maakt, andere zijn gratis. Overeenkomst tussen veel dating-sites is dat u eerst een profiel aan moet maken, waarin u zaken vermeldt als uw leeftijd, waar u vandaan komt, waar uw interesses liggen, wat uw favoriete vakantiebestemming is, maar vooral wat u met uw dating-profiel wilt bereiken. Uw profiel moet u zien als uw persoonlijke visitekaartje, dat u eventueel aan kunt vullen met één of meerdere foto's (wat gebruikelijk is). Bovendien zoeken veel mensen, die een nieuwe relatie willen aangaan, op foto. Profielen zonder foto worden over het algemeen minder interessant bevonden en dus ook minder bezocht. Eveneens het sóórt foto is belangrijk. Door een kiekje op uw profiel te plaatsen, waar u samen met vrienden op staat, wekt u een betrouwbare indruk. Dit toont namelijk aan dat u een sociaal leven heeft. Daarnaast doen actiefoto's het ook altijd goed bij internet-dating.

Om een voor u geschikte partner te vinden, zoekt u naar profielen van andere mensen, die u kunt filteren op bepaalde criteria, zoals geslacht, leeftijd, regio, hobby's etc.. Tevens is het op sommige dating-sites mogelijk om een karaktertest te doen, zodat gezocht kan worden naar personen die uw type zijn. Als u echter een tegenpool in iemand zoekt, is een dergelijke test voor u mínder geschikt, eveneens als u op meerdere soorten karakters valt. Zeg ook niet te snel dat u gaat voor een persoon die volledig het tegenovergestelde is van uw ex. In eerste instantie lijkt dit mooi, maar uw ex-partner bezit eigenschappen waar ú ooit voor gevallen bent en zich misschien nog wel toe aangetrokken voelt.

Verder kunt u via een dating-website ook (al dan niet tegen betaling) berichten sturen naar diegenen die u aanspreken. Hier volgen een paar tips, om rekening mee te houden in uw berichten:

- Neem altijd een **vrijblijvende houding** aan en pin u nog niet te veel op iemand vast.
- Laat de ander de **reden** weten waarom u hem / haar een bericht stuurt. Hierbij kunt u inspelen op overeenkomstige interesses.
- Laat merken dat u openstaat voor **nader contact**. Na 2 of 3 berichten kunt u bijvoorbeeld voorstellen om telefoonnummers uit te wisselen en elkaar een keer te

bellen. Vanuit een telefoontje is het immers makkelijker om een keer een ontmoeting af te spreken.

Weet dat daten na een echtscheiding anders is dan wanneer u voor het eerst op zoek bent naar een relatie of dan wanneer u één of meerdere minder serieuze relaties achter de rug heeft, zeker als de scheiding nog niet zo lang geleden is. Dat u en uw ex-partner uit elkaar zijn kan een heftige gebeurtenis zijn en voor een ommekeer in uw leven gezorgd hebben, waardoor u met daten mogelijk alleen nog maar verder in de problemen komt. Begin er alleen aan als u er 100% zeker van bent dat u een nieuwe relatie aan kunt. Als u in uw toekomstige vlam een opvulling voor de eenzaamheid zoekt, is het beter om nog even te wachten. De kans is namelijk groot dat hij / zij niet aan deze wens kan voldoen. Zet liever eerst voor uzelf op een rijtje wat u van uw partner in spe verwacht en wacht tot uw zelfvertrouwen weer wat is toegenomen. Een echtscheiding is immers niet niks. Bovendien moet u stevig in uw schoenen staan om te accepteren dat de relatie achteraf toch niet helemaal zo blijkt te zijn als wat u ervan gehoopt en verwacht had of als de persoon voor wie u gaat, u afwijst.

Zo kan het zijn dat u (tot uw teleurstelling) eigenschappen van uw ex herkent in uw nieuwe vlam, nadat u hem heeft ontmoet. Wees hierop voorbereid en knap hier niet op af. U moet ervan uit gaan dat uw nieuwbakken partner zich er veelal niet van bewust is dat hij / zij iets doet, wat u doet herinneren aan uw ex. Probeer er van uit te gaan dat deze persoon niet op de hoogte is van de karaktertrekken van uw ex-partner en dat het meestal niet zijn / haar intentie is om u hiermee te kwetsen. Geef uw prille relatie een kans als u veel om uw nieuwe liefde geeft en heb vertrouwen in de keuzes die u maakt.

Er zijn dating-sites die zich speciaal richten op alleenstaande ouders en mensen die al een serieuze relatie hebben gehad, zoals [www.datingouders.nl](http://www.datingouders.nl) en [www.parship.nl](http://www.parship.nl). Gezien uw situatie is het voor u zaak om voorzichtig aan een nieuwe start te maken en op het gebied van een volgende relatie niet te hard van stapel te lopen. Naast het aanknopen van nieuwe contacten zijn er nog meer opties te bedenken hoe u uw leven weer rails kunt krijgen:

- **Rond alles op korte termijn af.** U kunt pas echt met een schone lei beginnen als u niets steeds weer herinnerd wordt aan uw ex-partner en aan de scheiding. Bij een echtscheiding komt niet op emotioneel vlak een hoop kijken, maar juridisch en financieel moet er ook veel geregeld worden. Zorg ervoor dat dit snel wordt afgerond, zodat er niet nog eens een hele tijd overheen gaat voordat u uw eigen leven kunt gaan

leiden door onder andere meteen uit te zien naar een eigen woonruimte (indien van toepassing). Blijf het huis van uw ouders, vrienden en familie niet te lang als toevluchtoord zien, want het is beter als u uw eigen boontjes weer leert doppen. Verder is het aan te raden alles in goed overleg met uw ex te regelen. Neem niet zelfstandig beslissingen waar hij / zij niets van weet of niet achterstaat. Anders krijgt u hier later nog moeilijkheden mee.

- **Zoek een uitlaatklep.** Hoe hieraan invulling wordt gegeven, is voor iedereen verschillend, maar het gaat vaak om het bezig zijn met expressie. Dit kan o.a. tekenen, schilderen of schrijven zijn. Zo vinden veel mensen hun heil in het schrijven van een dagboek. Daarnaast kunt u zich laten inspireren door anderen door bijvoorbeeld een boek te lezen.
- **Trek uzelf niet terug.** Het zal u niet lukken om alles alleen op te lossen. Hiervoor heeft u toch echt de steun van anderen nodig. Een echtscheiding is in de meeste gevallen iets heel ingrijpends en schroom daarom niet om aan te kloppen bij vrienden en familie als het u even niet meezit. Het is belangrijk dat u van uw hart geen moordkuil maakt. Als aanvulling kunt u overwegen om professionele hulp in te schakelen.
- **Waardeer uzelf.** Laat de moed niet zakken en ga weer in uw toekomst geloven. Aanvankelijk heeft u wellicht het gevoel dat u in een bodemloze put terecht bent gekomen, maar probeer de kracht uit uzelf te halen om deze emotie kwijt te raken. Als u hier moeite mee heeft, is er het boek 'Hoe lijm ik mijn gebroken hart' van P. MacKenna en H. Willbourn. Door naar [www.bol.com](http://www.bol.com) te gaan en hier vervolgens als zoektekst de titel van het boek in te typen, is het mogelijk om een uitgebreide beschrijving over dit werk te lezen en om er enkele bladzijden van in te zien. Volgens de schrijvers zijn zelfvertrouwen en zelfwaardering erg belangrijk en het boek beschrijft hoe u dit weer in uzelf aan kunt wakkeren.
- **Doorbreek de sleur.** Breng afwisseling in uw leven door tegen oude gewoontes vaarwel te zeggen en plaats te maken voor nieuwe. Dit zit 'm vaak al in de kleine dingen zoals het aanwennen van een gezonder eetpatroon, of het zoeken van een andere hobby, waardoor u nog meer talent in uzelf ontdekt. Maar u kunt het ook rigoureuzer aanpakken door (een gedeelte van) uw interieur te vervangen.
- **Loop niet weg voor negatieve emoties.** Feit is dat u na uw scheiding te maken krijgt met vervelende gevoelens als verdriet, woede, eenzaamheid, machteloosheid etc. waar u het liefste voor zou vluchten. Toch is het belangrijk dat u ze erkent. Ze proberen u namelijk iets te vertellen, zoals dat u (beter) voor uzelf moet gaan zorgen of dat u het

verleden aan het loslaten bent. Maak het daarentegen ook niet erger dan het is en ga uzelf niets inprenten, wat zich niet voordoet of zich nooit heeft voorgedaan. Praat uzelf overigens niet aan dat het allemaal úw schuld is.

- **Besef de voordelen van uw huwelijk:** U wilt het wellicht (nog) niet inzien, maar uw relatie heeft zeker ook iets goeds meegebracht, zoals uw kinderen waar u zielsveel van houdt. Als u uw ex-partner nooit had leren kennen, waren zij er ook niet geweest, (afgezien van het gegeven dat u dan mogelijk kinderen gehad zou hebben met iemand anders). Tevens heeft u zich mogelijk door uw ex nieuwe hobby's eigengemaakt, waar u nu nog steeds wat aan heeft of dankzij hem / haar mensen leren kennen, die u in deze moeilijke periode steunen. Bedenk daarnaast dat het in sommige opzichten ook beter is dat het nu voorbij is. Van al die ruzies gaan u en eventueel uw kinderen zich niet gelukkiger voelen.
- **Ga erop uit.** Probeer op uw eigen manier weer van uw leven te genieten. Voorheen had u misschien uren plezier als u samen met inmiddels uw ex-partner een wandeling ging maken door de bossen, maar door nu op een andere manier afleiding te zoeken, kunt u dit gevoel – weliswaar minder langdurig – weer terugroepen. Door steeds vaker alleen of met anderen wat te ondernemen, zal de lol die u eraan beleeft toenemen.

## Intiem met uw ex

Mensen kunnen op verschillende manieren uit elkaar gaan: als elkaars grootste vijanden, als goede vrienden of iets daartussenin. Soms kiezen partners ervoor om geen relatie meer samen te hebben, maar elkaar uit 'gewone' vriendschap nog wel regelmatig te blijven zien, omdat ze toch te veel om elkaar geven om de ander uit het oog te verliezen. Het is natuurlijk prettig als er geen of weinig conflicten zijn voorgevallen binnen een relatie, maar het in vrede uit elkaar gaan, kent ook een keerzijde: moreel gezien zou men niet meer te intiem mogen zijn met de ander. De grens tussen het niet meer en nog wel samen zijn, is in dergelijke situaties immers erg vaag.

Toch komt het relatief vaak voor dat ex-geliefden af en toe nog met elkaar het bed delen nadat ze gescheiden zijn. Uit een onderzoek blijkt dat dit soort taferelen voor 60% van de ondervraagden herkenbaar zijn en dat dit dus eerder regel dan uitzondering is (Singlessite.nl, 2005-2006). Een kleiner percentage onder hen is zelfs nog intiem met meerdere exen. Als meest voorkomende redenen worden hiervoor gegeven dat ex-partners zich nog steeds vertrouwd en gemakkelijk voelen bij elkaar en de ander niet goed los kunnen laten. Slechts een zeer klein gedeelte van de geënquêteerden denkt / hoopt middels intimiteit de verbroken relatie nog te kunnen herstellen.

Als u na uw scheiding nog geen andere relatie heeft en uw ex ook niet dat kan het weer samen zijn (zonder dat u weer een relatie met elkaar heeft) overigens ook een manier voor u beide zijn om de eenzaamheid te verdrijven. Een voordeel van de tijd doorbrengen met uw ex-partner is dat u geen geld meer hoeft te steken in dure vakanties of etentjes om elkaar beter te leren kennen. Door weer regelmatig tijd met uw ex door te brengen, kunt u als het ware weer verder gaan met uw relatie waar u bent gebleven, al is het natuurlijk wel wat anders dan eerst, nu u officieel niet meer samen een stelletje vormt. En dat is ook niet voor niets. Er heeft zich immers iets voorgedaan, wat u heeft doen besluiten om niet meer 'sámen oud' te willen worden. Ook al is er dan misschien geen onvertogen woord gevallen, de vonk is uitgedoofd. Of misschien laaide het vuur tussen u in het verleden wel eens hoog op, maar hebben u en uw partner dat elkaar kunnen vergeven en kunt u de voorgevallen conflicten tijdens de intieme uurtjes opzij zetten. U kunt elkaar immers genegenheid laten merken, zonder daarbij te spreken, waardoor vervelende herinneringen ook niet zo snel opgerakeld worden.

Meestal duurt een periode waarin u intiem contact heeft met uw ex-partner echter niet lang, omdat er een grote kans is dat het gevoel van sleur weer terugkeert en daarmee eveneens het besef dat uw ex het toch niet meer voor u is. Zo kunt u uw intieme relatie met uw ex makkelijker afsluiten. Probeer bij hem / haar dan niet de suggestie te wekken dat u weer op oude voet verder wilt, vertel hem / haar dat u toe bent aan het opbouwen van een eigen, een nieuw bestaan. Blijft uw ex toch aanhouden, omdat hij / zij weer gevoelens voor u krijgt, wees dan nog duidelijker en direct. Draai er niet omheen, geef geen valse hoop en stel het moment dat u het uw ex gaat vertellen niet langer uit. Misschien helpt het als u ook argumenten aanvoert, waarom het wat u betreft definitief over is. Speel het overigens ook niet via iemand anders door bijvoorbeeld een vriend of een vriendin op uw ex af te sturen om het slechte nieuws over te brengen en spreek u liever niet uit via sms of e-mail. Dit is namelijk erg onpersoonlijk, waardoor de boodschap bij uw ex-partner nog harder overkomt. Vindt u het lastig om er over te beginnen, gebruik dan één van de meest uitgesproken openingszinnen in dergelijke situaties: 'We moeten praten'.

Tevens kunnen de rollen omgekeerd zijn, waarbij uw ex op alle vlakken met u wil breken, terwijl ú meer wilt. Als u zeker bent van uw zaak, is het nog geen verloren strijd, maar moet u ervoor gaan. Pas het volgende toe en mogelijk ligt een relatie met uw ex-geliefde weer binnen handbereik:

- **Geef uw ex de tijd:** uw ex-partner beleeft de intimiteit die u samen heeft / had kennelijk anders dan u en heeft bij hem / haar tegengestelde gevoelens teweeg gebracht dan bij u. Ben daarom niet te overhaast en accepteer dat uw ex de tijd nodig heeft om aan het idee te wennen dat u weer nader tot hem / haar wilt komen en dat uw relatie misschien weer opbloeit.
- **Geef uw ex de ruimte:** de kans dat uw ex-partner ook weer naar ú gaat verlangen, neemt alleen maar toe als u hem / haar even met rust laat. Dus bel of mail uw ex even niet en probeer ook niet op facebook of hyves na te gaan hoe het met hem / haar gaat. Al uw ex-geliefde u naar verloop van tijd begint te missen, zal hij / zij vanzelf weer contact met u opnemen. Mocht het u (bijvoorbeeld na enkele maanden) te lang gaan duren, benader hem / haar dan, maar wel voorzichtig, vrijblijvend en zeker niet dwingend.
- **Betrek geen derden bij uw relatie:** om (weer) met uw ex in contact te komen, is het verleidelijk om het via zijn / haar vrienden en familie te spelen. Als uw ex een andere mening over uw relatie heeft dan u, werkt dit eerder averechts, omdat hij / zij zich op

deze manier opgelaten en gedwongen kan gaan voelen. Dit neemt niet weg dat u geen contact met hen mag hebben, maar spreek dan niet met anderen over de persoon in kwestie en doe tegenover hen alsof u het laat rusten. Spoor bovendien uw of zijn / haar vrienden c.q. familie niet aan om uw ex te bespioneren. Hij / zij zal dit als laf ervaren, waardoor deze methode niet het gewenste resultaat op zal leveren.

- **Hang geen mooie verhalen op:** om uw ex terug te winnen zijn alleen mooie woorden niet genoeg. Geef daarom niet enkel uw fouten toe, maar bewijs dat u ook daadwerkelijk bent veranderd. Deze tip kunt u uiteraard alleen in acht nemen als er zich conflicten tussen u en uw ex-geliefde hebben afgespeeld.
- **Houd uw emoties in bedwang:** uw ex-partner heeft er niets aan als u voor hem / haar staat en opeens in tranen uitbarst. Als u uw ex de indruk geeft dat u psychisch wanhopig bent, kan hij / zij het gevoel krijgen onder druk te staan, waar u hem / haar echt niet mee terug krijgt. Gedraag u tevens tegenover anderen niet als een slachtoffer. Want zeg nu zelf: u wilt toch door niemand gezien worden als een zielig en hopeloos geval?
- **Verander uw uiterlijk:** onderga een metamorfose, waardoor uw partner van u onder de indruk zal zijn. Wellicht maakt u hem / haar zo jaloers dat hij / haar weer voor u zwicht.

Genoemde tips geven u echter helaas geen garantie dat uw ex weer inziet hoe leuk, lief en aardig u wel niet bent. Soms zit er echt niets anders op dan de situatie maar te accepteren en uw liefdesverdriet te verwerken. Maar dat is niet zo makkelijk gedaan als gezegd. Om u wat op weg te helpen, hierbij wat adviezen:

- **Blijf leuke dingen doen.** U heeft wellicht de neiging om u terug te trekken en het liefst zou u de hele dag op bed willen blijven liggen met de gordijnen dicht en de deuren gesloten. Hierdoor gaat u zich echter alleen maar rotter voelen. Zoek liever afleiding en loop niet weg voor uitjes die u eerder ook deed. Als u bijvoorbeeld de gewoonte had om iedere week met uw vrienden te gaan stappen, blijf dat dan volhouden. U zult merken dat een beetje afleiding u goed doet.
- **Houd uw emoties onder controle.** Uw gevoelens uiten is goed, maar probeer dit niet te overdrijven. Het is misschien verleidelijk om te gaan zwelgen in zelfmedelijden en u mee te laten voeren in golven van verdriet, maar u kunt uw liefdesperikelen beter op een actieve manier verwerken.
- **Denk positief.** Blijf plannen maken voor de toekomst. U moet immers door met uw leven, ook zonder uw ex-partner.



- **Blijf er goed uitzien.** Soms zien mensen het onmiddellijk als er iets mis is met een ander, dus eveneens met u. U valt af of gaat er bleekjes uitzien, maar hippe kleding (of mooie make-up voor de dames) doet wonderen. Verwen uzelf met een dagje shoppen of met een behandeling in een schoonheidssalon. Na al die ellende heeft u dat wel verdiend.
- **Verwezenlijk uw dromen.** Mogelijk bent u al jaren van plan om die wereldreis te gaan maken, maar is het er om de één of andere reden nooit van gekomen omdat u het bijvoorbeeld zonde vond van het geld, of omdat uw ex niet mee wilde. Dan is het nu tijd om uw droom uit te voeren. Probeer uw geldzorgen (als deze zich alleen maar in uw hoofd afspeelen) opzij te zetten en ga ervoor. Met uw ex-partner heeft u nu per slot van rekening niets meer te maken.
- **Praat niet te veel over uw verdriet.** Het is prima om uw emoties te uiten, beter dan ze weg te stoppen, maar voer dit niet te ver door. U heeft zeker wel mensen om u heen die een luisterend oor bieden, maar zij worden er gek van als u het 24 uur alleen maar over uw liefdesverdriet heeft en bovendien is het voor uzelf ook beter om er niet te veel mee bezig te zijn.
- **Accepteer zoals het is.** Ook al is de huidige situatie voor u moeilijk te aanvaarden, u kunt maar beter leren ermee om te gaan. Door bij de pakken neer te gaan zitten, lost u niets op en u loopt wellicht vast wel weer iemand tegen het lijf, met wie u een toekomst op wil bouwen en met wie het wél goed blijft gaan. Bedenk dat iemand die u zoveel pijn heeft gedaan als uw ex, u helemaal niet waard is.
- **Stap niet te vroeg in een nieuwe relatie.** Een nieuwe relatie aanknopen uit eenzaamheid is geen goede optie. Dit is een teken dat u de affaires met uw ex nog niet heeft verwerkt, wat alleen maar om meer problemen vraagt. Wacht nog even totdat u uw zelfvertrouwen weer heeft opgebouwd en geef dan uw ogen de kost.

Ieder heeft zo z'n eigen manier om met liefdesverdriet om te gaan. Uit een studie is gebleken dat 76% van de 'slachtoffers' zich op zijn / haar werk stort en dat ruim 50% ervoor kiest om op vakantie te gaan.

## Vrienden blijven met uw ex

Grote kans dat er tussen u en uw ex-partner woorden zijn gevallen voordat u besloot om uit elkaar te gaan. Misschien heeft u elkaar wel echt diep gekwetst. Toch heeft u er beide op juridisch gebied voordeel bij om als vrienden de relatie te verbreken, vooral in de eerste periode na de scheiding. Er moet dan heel wat afgehandeld worden, voordat de echtscheiding erdoor is en een open en makkelijke communicatie tussen u beiden scheelt veel tijd en geld. Bovendien is het belangrijk dat alles in goed overleg gebeurt en bij ex-geliefden die elkaar voortdurend in de haren vliegen is dat een stuk lastiger.

Of het u lukt om vrienden te blijven en ook de tijd daarna is afhankelijk van waar u en uw partner zich goed bij voelen. Eveneens kan het zo zijn dat u er aanvankelijk de voorkeur aan geeft dat de ander van de aardbodem verdwijnt en als deze gevoelens wat later zijn weggeëbd, weer toenadering zoekt. De één heeft er wel behoefte aan (al is het alleen al in het belang van de kinderen) en de ander wil per definitie nooit meer iets met zijn / haar ex te maken hebben. De reden van de echtscheiding is in deze essentieel. Heeft uw ex u bedrogen of is hij / zij vreemdgegaan? Dan zit een vriendschap er waarschijnlijk niet meer in, maar als de koek gewoon op is, dan zou het kunnen dat u verder als vrienden door het leven gaat.

Een gewone vriendschap met uw ex kan ingewikkeld zijn. U bent eerst immers intiem met die persoon geweest en moralistisch gezien is dat nu voorbij. Om politiek correct een vriendschap met uw ex-partner aan te knopen, zijn er een paar 'regels' waar u zich aan zou moeten houden, al gebeurt dat in de praktijk echter meestal niet, zoals u eerder heeft kunnen lezen in het vorige hoofdstuk 'Intiem met uw ex'. Om te beginnen zou het verboden zijn om nog samen met hem / haar onder de lakens te kruipen en om weer samen een liefdesrelatie te beginnen. U mag geen haat of wrok meer voelen jegens de ander en als er een ander in het spel komt, mag u niet meer jaloers zijn.

Houden u en uw ex-partner zich aan deze spelregels, dan is er niets aan de hand. De kans is echter aanwezig dat de persoon met wie u of uw ex een nieuwe relatie aanknoopt, roet in het eten gooit. Mogelijk is de potentiële partner in spé het er niet mee eens dat u nog samen contact onderhoudt, voelt hij / zij zich het derde wiel aan de wagen en dwingt hij / zij u of uw partner te kiezen. Als ú diegene bent die het oog op iemand anders heeft laten vallen, vraag

uzelf dan af of wat de eigenlijke reden is dat u vriendschap onderhoudt met uw ex, waarom u niet zonder hem / haar kunt en waarom het dan eigenlijk uit is gegaan.

Uw nieuwe partner is niet gek en weet natuurlijk ook wel dat u en uw ex in het verleden gevoelens voor elkaar hadden die ieder moment weer terug kunnen komen, als u hem / haar nog regelmatig ziet. Het spreekt voor zich dat u er alles aan doet om uw huidige vlam niet kwijt te raken. Exen blijven voor derden immers een gevoelig punt. U kunt uw nieuwe liefde vertrouwen geven in uw relatie door:

- niet meer intiem te zijn met uw ex, ook niet voor één keertje. Indien u zich hier toch aan vergrijpt en uw huidige partner komt erachter, dan is de boot aan en het verstoort bovendien de vriendschapsband die u onderhoudt met uw eerdere geliefde. Misschien vindt u het moeilijk om de verleiding te weerstaan, maar bedenk wat u allemaal op het spel zet, als u eraan toegeeft.
- niet jaloers te zijn op de nieuwe partner van uw ex, of door in ieder geval te doen alsof u niet jaloers bent. Gevoelens zijn nu eenmaal niet zomaar uit te schakelen. Herinner u dat het tussen u beide niet werkte. Wat let hem / haar dan om samen met iemand anders iets moois op te bouwen? Gun uw voormalige droomman / droomvrouw de kans om weer gelukkig te worden. Dat wilt u zelf toch ook? Hou overigens ook eventuele kritiek voor u en probeer uzelf niet te vergelijken met zijn / haar nieuwe minna(a)r(es). Indien u hier niet mee om kunt gaan, is het te overwegen om een punt achter de vriendschap met uw ex te zetten.
- niet de hele tijd achter uw ex aan te blijven lopen alsof hij / zij uw bezit is. U bent niet meer bij elkaar en zie in dat het toch mogelijk is om nog contact te onderhouden, zonder dat er meteen sprake is van een relatie.
- uw gevoelens die u ooit voor uw ex-partner had los te laten en niet in het goede verleden te blijven hangen. U bent niet voor niets uit elkaar. Accepteer dat hij / zij niet de ware voor u is, zodat u zich volledig kunt richten op uw nieuwe aanstaande.
- duidelijkheid te scheppen tegenover zowel uw ex als uw huidige partner. Ga desnoods met z'n drieën om de tafel zitten en ben open tegen elkaar, maar ook naar uzelf. Niemand heeft er iets aan om voor de gek gehouden te worden en beseft dat het logisch is dat zowel uw ex als derden er recht op hebben te weten hoe het zit. Aan de andere kant mag u van uw nieuwe liefde ook wat begrip verwachten. Als hij / zij echt van u houdt, moet hij begrijpen dat u en uw ex samen een verleden hebben, wat niet altijd zomaar makkelijk over boord te gooien is. Klikt het echt niet tussen uw ex en uw

toekomstige man / vrouw, dan zult u helaas een keuze moeten maken. Gaat u voor een schone lei of houdt u zich toch nog vast aan het verleden?

Het onderhouden van contact met uw ex kan verschillende redenen hebben. Gebruik de vriendschap niet om wraak te nemen op uw ex-partner. Dergelijke situaties zijn vooral denkbaar als hij / zij een punt achter de relatie heeft gezet, tegen uw wil in. Sommige 'geduperden' gaan in dit soort gevallen expres opnieuw contact aan met hun ex-geliefde, zodat zij nu zélf de relatie definitief kunnen verbreken. Het komt veel voor dat het contact na de echtscheiding nog aangehouden wordt vanwege de kinderen. Voor hen is het dan ook belangrijk dat beide ouders voor hen blijven zorgen. Zij kunnen er immers niets aan doen dat het tussen hun vader en moeder niet meer op en top loopt, maar toch trekken zij nogal eens de schuld naar zich toe. Kinderen pikken alle signalen in huis op die ook maar richting een ruzie wijzen. Zij weten vaak meer dan dat u denkt dat zij weten.

Als ex-partners eenmaal gescheiden zijn, houden zij eerder nog contact met elkaar als zij samen kinderen hebben. Toch blijkt de band over het algemeen vijandiger te zijn in vergelijking met kinderloze exen die nog met elkaar om blijven gaan. Als oorzaak hiervoor worden de praktische zaken rondom de kinderen gezien, die nog geregeld moeten worden, zoals bij wie ze gaan wonen, de voogdij en financiële kwesties. Voorkom dat uw kinderen getuige blijven van uw conflicten en vecht eventuele meningsverschillen uit als zij niet thuis zijn, want zij verdienen alleen maar uw liefde. Voor het geval uw kroost toch in de buurt is, praat eventuele onenigheden met uw ex-partner dan op een normale en ontspannen manier uit. Spreek desnoods van tevoren samen af dat u geen heibel gaat maken (waar de kinderen bij zijn). Bij tegengestelde standpunten moet u proberen om tot een compromis te komen, beter dan dat u alleen maar geeft of alleen maar neemt. Hier zouden later namelijk nog problemen uit voort kunnen vloeien. Verder werkt het in uw voordeel als u er samen uitkomt en niet de bemiddeling nodig heeft van een rechter.

Alleen al het feit dat u en uw ex-partner niet meer samen in één huis leven en het niet goed meer met elkaar kunnen vinden, hakt er bij uw kinderen behoorlijk in. Dat zij lang niet de enige zijn met gescheiden ouders, is slechts een schrale troost. Zij zijn bang dat ze alleen achter moeten blijven of dat ze partij moeten kiezen tussen één van beide ouders. Ook al zijn deze gevoelens volkomen onterecht, toch zullen dergelijke emoties voor hen nog lang voelbaar blijven. Het is zelfs zo dat zij door de scheiding van hun ouders, zelf eveneens een verhoogde

kans hebben op een mislukt huwelijk. Uit een onderzoek van prof. Dr. J. Donkers, hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam blijkt dat kinderen met gescheiden ouders anderhalf keer vaker te maken krijgen met een huwelijk dat ten einde loopt dan kinderen van wie de ouders in harmonie bij elkaar blijven.

Als u in alle redelijkheid met uw ex-partner om blijft gaan, komt dat ten goede aan de ontwikkeling van uw kinderen. U wilt toch immers ook dat zij uit kunnen groeien tot zelfstandige volwassenen? Door nog vriendschap met uw ex aan te houden, kunt u samen veel makkelijker goede beslissingen voor hen nemen, zoals bijvoorbeeld omtrent de zorg en de opvoeding na de scheiding.

Uw kinderen zijn op uw liefde en zorg aangewezen en u wilt hen tevens na de scheiding het beste geven (voor zover nog mogelijk). Dit betekent dat u als ouders beide dezelfde verantwoordelijkheden blijft dragen. Als de kinderen bij ú gaan of blijven wonen, gaat u als het ware zowel de moederrol als de vaderrol dragen. Zo wordt u als vader wellicht zorgzamer en als moeder mogelijk strenger. Een eenoudergezin betekent voor u overigens ook dat u in het huishouden een dubbele rol krijgt, dus zowel de was als het buitenzetten van de vuilniszakken komt nu op uw bordje terecht. Zeker als u minder close bent met uw ex zult u eveneens veel beslissingen alleen moeten nemen en minder met uw voormalige partner overleggen, wat een zware taak kan zijn. Kinderen voelen dit misschien aan en kunnen zich hierdoor minder prettig gaan voelen. Maar eveneens als u en uw ex als vrienden uit elkaar zijn, hebben uw kinderen moeite met het verwerken van uw scheiding. Vooral als er weinig of geen conflicten hebben plaatsgevonden, zullen zij het niet begrijpen dat u niet meer samen bent.

## **Geef uw kinderen een toekomst**

Ieder kind acht het onmogelijk dat zijn of haar ouders uit elkaar gaan, maar de praktijk wijst helaas vaak anders uit. Zij hebben er vrijwel altijd moeite mee als hun ouders gaan scheiden, zelfs als is het contact met en tussen u en uw ex nog (redelijk) goed, dan nog kunnen uw kinderen in hun eigen gevoelens verstrikt raken. Dat uw ex-partner ervoor zorgde dat het leven voor u onmogelijk was of dat u het uzelf moeilijk maakte door telkens maar weer opnieuw het conflict met uw ex aan te gaan, is tot daaraan toe, maar laat uw kinderen er niet de dupe van worden. Zij hebben (menselijkerwijs) nog een heel leven voor zich. Laat hen volop merken dat u nog heel veel van hen houdt, dat u hen al het geluk van de wereld gunt en dat u hen steunt. Maar na alles wat er gebeurd is, kan ook de energie eens opraken en komt u mogelijk voor een situatie te staan, waardoor u even niet meer weet hoe u er voor uw kind kunt zijn.

Om de gevolgen van uw echtscheiding voor uw kinderen enigszins wat te verzachten, is het mogelijk om hen deel te laten nemen aan een KIES-groep. KIES staat voor Kind In Echtscheiding en is bedoeld voor kinderen tussen de 4 en de 18 jaar, van wie de ouders niet meer bij elkaar zijn. Door uw kinderen bij een KIES-groep te laten aansluiten, kunnen eventuele problemen tijdig worden gesignaleerd en opgelost, maar zo kan hen ook voldoende aandacht geboden worden en kan hun stem gehoord worden binnen de echtscheidingsproblematiek. Dankzij de samenwerking met diverse hulpverleners en professionals kan dit worden gerealiseerd.

Omdat het hier om groepsessies gaat (van groepen bestaande uit 8 tot 10 kinderen), kunnen zij niet alleen bij hulpverleners, maar ook bij elkaar hun hart luchten en praten over hun gevoelens en ervaringen. Uw kind zal voor een volledige behandeling aan 8 bijeenkomsten deelnemen die inhoudelijk toegespitst zijn op zijn of haar de leeftijd (4 tot 7 jaar, 7 tot 12 jaar, 12 tot 18 jaar). Dankzij de KIES-groep leren kinderen te begrijpen wat ze meemaken, beter met de situatie om te gaan en kunnen ze vragen stellen en oplossingen leren vinden. Tijdens de sessies worden zij bijgestaan door 2 KIES-coaches (hiertoe speciaal opgeleide jeugdwelzijns-professionals), die de kinderen aan de hand van diverse werkvormen met elkaar in gesprek laat komen. Alles wordt vertrouwelijk binnen de groep behandeld.

U wordt als ouder eveneens bij het proces betrokken middels een tweetal bijeenkomsten, namelijk een informatiebijeenkomst voordat met de eerste sessie wordt gestart en een

afsluitende bijeenkomst. Door deze bijeenkomsten bij te wonen, hoort u wat kinderen in de leeftijd van uw eigen kroost doormaken en hoe ouders hier het beste mee om kunnen gaan. Verder krijgt u algemene informatie aangeboden over kinderen en echtscheidingen en wordt u voorzien van nuttige tips. De bijeenkomsten kunnen eventueel aangevuld worden met een persoonlijk gesprek.

Aan de hand van de leeftijd van uw kinderen wordt gekeken naar waar zij het meeste aan hebben. Deze onderwerpen komen dan ook tijdens de sessies aan bod. Of de echtscheiding bij uw kinderen nog vers in het geheugen ligt, of dat zij het vertrek van één van de ouders al een tijdje achter zich hebben liggen, zij kunnen altijd deelnemen aan een KIES-groep. Wel is het zo dat kinderen meestal makkelijker over hun problemen praten als zij van de eerste schrik bekomen zijn.

Indien u en / of uw kinderen interesse hebben, kunt u bij de school van uw kinderen terecht als u meer wilt weten over deelname aan een KIES-groep. Vervolgens kunt u zelf contact opnemen met betreffende KIES-coach bij u in de buurt, maar het is ook mogelijk dat u de school met hem / haar contact op laat nemen. Kijk eveneens eens op de website [www.kiesinfo.com](http://www.kiesinfo.com).

Daarnaast worden ook groepssessies aangeboden door een aantal Riagg's, soms in samenwerking met kinderpsychiatrie. Meestal komen de deelnemers 1 keer per week samen, waarbij telkens weer een ander thema wordt besproken, waaronder:

- de wens die het kind heeft dat zijn / haar ouders weer bij elkaar komen, loyaliteitsconflicten en hoe waarschijnlijk het is dat dit ooit nog gaat gebeuren.
- het omgaan en oplossen van loyaliteitsconflicten. Veel kinderen hebben na de scheiding het idee te moeten kiezen tussen hun vader of hun moeder.
- het contact met de ouder bij wie het kind woont. Doordat nu voornamelijk één ouder de zorg en de opvoeding voor zijn / haar rekening neemt, verandert er voor het kind veel. Zo moet desbetreffende ouder wellicht meer gaan werken om het financieel te redden, veranderen de regels in huis, is er minder geld te besteden, waardoor het kind minder leuke dingen kan doen etc..
- het omgaan met verlatingsangst. Na de scheiding hebben veel kinderen het gevoel de veilige thuisbasis verloren te zijn. Hieruit voort vloeit de angst om zelf óók verlaten te worden, wat voor hen erg verwarrend is.

De groepsbijeenkomsten bestaan echter niet louter uit gesprekken. Tevens wordt er gebruik gemaakt van sociodrama, waarbij situaties die de kinderen als lastig ervaren, worden nagespeeld binnen de groep. Gevraagd wordt of de kinderen enerzijds zélf een stukje willen spelen, maar ook moeten zij andere kinderen observeren, waar ze eveneens van leren. Door te kijken naar hoe anderen met bepaalde problemen omgaan, oefenen zij als het ware dit te vertalen naar hun eigen situatie.

Om u als ouder op de hoogte te brengen van het functioneren van uw kind binnen de groep en om met u te bespreken of het baat heeft bij de behandeling, wordt u uitgenodigd voor een persoonlijk gesprek tijdens de zgn. ouderavond.



## **Zoek steun binnen het geloof**

De meeste gelovigen zien God als iemand die mensen beschermt tegen het kwaad, hun fouten vergeeft en hen helpt en kracht geeft in moeilijke tijden. Maar is Hij net zo vergevingsgezind als het gaat om een echtscheiding? Als iemand u zou vragen wat de hogere machten van een echtscheiding zouden vinden, dan zult u wellicht zeggen dat beide in strijd zijn met elkaar. Het klopt inderdaad dat in de meeste religies scheiden tegen de wet is, maar toch kunt u ook steun vinden bij God mits u ervoor open staat. Denk niet te snel dat u het wel alleen af kunt. Indien u geen heil ziet in professionele hulp dan kan uw geloof u steun bieden.

Volgens de bijbel is Gods bedoeling van het huwelijk 2 mensen (man en vrouw) levenslang met elkaar verbinden, in voor- en tegenspoed. Binnen de religie worden homohuwelijken afgewezen, omdat deze – zo zegt het heilige schrift – geen Bijbels huwelijk zou zijn. Toch staat in het testament geschreven dat echtscheiding onder bepaalde omstandigheden is toegestaan: indien één van beide of beide partners vreemdgaat en dit zulke grote problemen veroorzaakt binnen het huwelijk dat er geen oplossing meer voor gevonden kan worden, dan is het beter om uit elkaar te gaan. Als verklaring wordt hiervoor gegeven dat het voortzetten van dergelijke huwelijken alleen maar meer moeilijkheden op zouden gaan leveren.

Dit wil echter niet zeggen dat God echtscheidingen aanmoedigt. In tegendeel. Hij staat toe dat mensen fouten maken, maar zij moeten wel spijt hebben van hun slechte acties. God moedigt het aan dat partners elkaar vergeven voor wat zij verkeerd hebben gedaan en vindt het (een) zonde als een huwelijk door bepaalde omstandigheden wordt verbroken, terwijl het (weer) uit had kunnen bloeien tot iets moois als de partners maar berouw hadden getoond. God is in ieder geval wél bereid om fouten van mensen te vergeven. Hij roept iedereen op tot vrede en verdraagzaamheid en accepteert het eveneens als partners door te hertrouwen met een ander weer gelukkig worden. Zolang mensen maar spijt hebben van hun fouten en eventueel aangerichte schade willen herstellen, kunnen zij volgens God nog steeds een gelukkig leven lijden binnen hun gezin.

Een echtscheiding is een hard gelag, niet alleen voor uzelf, maar u doet er ook anderen verdriet mee. Naast uw ex-partner komt de klap vooral hard aan voor uw kinderen. Om het voor hen niet erger te maken dan het al is, moet u er als ouder voor zorgen dat uw kinderen zich thuis veilig voelen, hen bemoedigen, belangstelling tonen en samen leuke dingen ondernemen, zodat ze

makkelijker met hun emoties en vragen over de brug komen. Door uw kinderen de ruimte te bieden en te luisteren naar wat ze te vertellen hebben, gaan ze u mogelijk tevens vragen stellen over God en komen zij met andere geloofsvragen. Het kan zijn dat kinderen God de schuld geven van de breuk binnen het gezin en boos op Hem zijn dat Hij er niet voor heeft gezorgd dat u en uw ex-partner bij elkaar zijn gebleven. Ze gaan twifelen of God nog wel iets om hen geeft, voelen zich niet meer door Hem beschermd en gaan zich een negatief beeld van Hem vormen. Sommige kinderen komen door een echtscheiding verder bij God vandaan te staan en gaan de Heer zien zoals ze ook hun ouders zien. Als ouder is het uw taak om uw kinderen te leren dat ze altijd bij God terecht kunnen en dat alle kinderen voor Hem gelijk zijn, ook al hebben zij gescheiden ouders. Maak hen eveneens duidelijk dat de Heer iemand anders is dan hun vader en hun moeder en dat Hij nooit gewild heeft dat u en uw ex uit elkaar zouden gaan, maar dat het in uw geval zo beter is. Andere kinderen gaan zich juist door gebeurtenissen als een echtscheiding, méér met God verbonden voelen. U kunt uw kinderen verder nog helpen door:

- hen aan te sporen met God over hun gevoelens te praten. Dit kan onder andere door concreet naar Hem te bidden of door een brief naar Hem te schrijven.
- samen mét en samen vóór uw kinderen te bidden.
- een aantal hoopvolle Bijbelteksten in een pot te stoppen en uw kinderen er hier telkens één uit te laten trekken. Vervolgens gaat u hen hierover vragen stellen zoals wat de tekst over uw kinderen, over God en over u als gescheiden ouders zegt.
- samen met uw kinderen een gebedsschrift aan te leggen met aan de ene kant de bladzijde waarop een gebed staat (met de datum van dat moment) en aan de andere kant de gebedsverhoring (en de datum waarop aan het gebed is voldaan).
- uw kinderen te betrekken bij een zondagsschool, een vakantiebijbelschool, kerkkampen etc.. Zorg ervoor dat uw kinderen zich hier op hun gemak voelen en op deze manier een positieve geloofservaring ontwikkelen. Meer informatie over de zondagscholen kunt u in ieder geval verkrijgen via de Bond van Hervormde Zondagsscholen in Nijkerk, op [www.hervormdezondagsscholen.nl](http://www.hervormdezondagsscholen.nl).

Ondanks dat scheiden in de meeste gevallen tegen de tekst van de bijbel indruist, gebeurt het binnen christelijke gemeenschappen steeds vaker dat mensen hun huwelijk beëindigen. Buitenstaanders smullen er regelmatig van, omdat ze nu weer wat hebben om over te roddelen. Sommigen zijn er wellicht op uit om u (en / of uw ex-partner) belachelijk te maken, terwijl u niets anders kunt doen dan machteloos toekijken en misschien zelfs wel onschuldig bent. Ondertussen blijft de pijn u mogelijk uw hele leven achtervolgen. Toch is God er ook voor u.

Het kan zijn dat u door de scheiding anders tegen het geloof aan bent gaan kijken, maar God blijft u altijd steunen en ook voor ú staat Zijn deur open als u vragen of hulp nodig heeft. Ook al bent u diegene die het uw ex moeilijk heeft gemaakt of die een punt achter de relatie heeft gezet. Indien u te kampen heeft met schuldgevoelens, zult u behoefte hebben aan vergeving. Deze vergeving zult u bij God kunnen vinden, omdat u in dat geval berouw toont. Maar ook als uw ex-partner het huwelijk heeft verbroken kunt u tobben met gedachten, waarin u de schuld bij uzelf zoekt. U verwijt uzelf mogelijk dat u uw ex niet voldoende liefde heeft gegeven of dat u iets verkeerd heeft gedaan. Tevens dán kunt u bij God terecht en Hij zal proberen uw zorgen weg te nemen.

Sommige mensen zien hun echtscheiding als een Godsoordeel, maar Hij wil niets liever dan dat u gelukkig bent. Stel: u ontmoet na uw scheiding al snel weer een nieuwe liefde, dan zal God Zijn goedkeuring geven, maar hij zal u wel waarschuwen geen overhaaste beslissingen te nemen. De Heer heeft immers de tijd. Raakt u ook niet in paniek als u even het idee heeft niets van het geloof te merken, want God laat u nooit in de steek. Wellicht ontstaan dergelijke gevoelens omdat uw hoofd op dit moment niet naar bidden staat, maar u moet weten dat God dit niet als een probleem ervaart. Als u zich er goed bij voelt kunt u anderen vragen voor u te bidden.

Meer over de rol van de kerk bij echtscheidingen is na te lezen in de reader 'Als christenen uit elkaar gaan ...'. Deze is te downloaden via [www.dedriehoek.nl/pastoraat](http://www.dedriehoek.nl/pastoraat).

## Muziek als uitlaatklep

De verwerking van een echtscheiding heeft tijd nodig en gaat vaak gepaard met ups en downs. Op een dag dat u een drukke agenda en voldoende afleiding heeft, bent u er misschien minder mee bezig, maar als u even een rustmoment voor uzelf heeft ingepland of met het verkeerde been uit bed gestapt bent, slaan het verdriet, de woede en de machteloosheid toe. Gedachten aan de tijd dat alles tussen u en uw partner nog in orde was komen weer boven en het liefst zou u weer teruggaan naar die periode, waarin u samen nog gelukkig was. Maar u weet dat het onmogelijk is om de tijd terug te draaien. Toch kunt u uzelf wél in het verleden wanen door te luisteren naar de juiste muziek.

Ook al beweren sommigen onder ons niet veel om muziek te geven, toch spelen muzikale klanken in ieders leven een belangrijke rol, al is niet iedereen zich hier even bewust van. Wellicht weet u nog precies welke muziek in de discotheek werd gedraaid op het moment dat u uw ex-partner voor het eerst ontmoette of welke liedjes u vaak op de radio hoorde in de periode dat u verkering had. Of het nummer dat populair was in de zomer van uw leven of wat er uit de speakers klonk tijdens uw examenfeest. Muziek wordt vrijwel altijd verbonden met een emotie. Door naar nummers te luisteren die u associeert met een blijge gebeurtenis uit uw eerdere leven, zult u weer wat opbeuren en herbeleefd u desbetreffende periode als het ware weer in uw hoofd. Welke muziek opbeurend werkt, is dus voor iedereen verschillend.

Ook al heeft u bepaalde liedjes al lang niet meer gehoord, terwijl u deze vroeger grijs heeft gedraaid, dan kan het zijn dat u ze nu weer moeiteloos mee kunt zingen, als u ze hoort. U zou een elpee van vroeger weer op kunnen zetten, het nummer op kunnen zoeken op youtube of de radio aanzetten in de hoop dat het toevallig voorbij komt. Zeker als er toch niemand bij u in de buurt is, kunt u rustig luidkeels laten horen dat u de tekst nog van buiten kent. Met zingen kunt u op een effectieve manier uw emoties uiten. Dit wil niet zeggen dat u alleen vrolijke nummers ten gehore moet brengen om u goed te voelen, maar tevens songs waar agressie in voorkomt, zijn een prima uitlaatklep. Het is eigenlijk net alsof u uw gal spuit over uw ex. In uw eentje zult u waarschijnlijk niet zo snel al sprekend uw hart uitstorten, maar zingend kan het best. Soms biedt zang zelfs meer mogelijkheden dan spreken en kunt u door te zingen emoties uiten die moeilijk of niet onder woorden zijn te brengen.

Zang is ook een vorm van meditatie. Door te zingen, concentreert u zich op uw gevoel dat in uw zang tot uiting komt en vergeet u even de wereld om u heen. U kunt uw muzikaliteit laten horen onder muziekbegeleiding, maar natuurlijk ook door zelf een deuntje te laten weerklinken, zoals bijvoorbeeld onder de douche. Samen zingen kan daarentegen eveneens verrijkend en ontspannend zijn. Bovendien geeft het een gevoel van teambuilding. Richt bijvoorbeeld samen met enkele collega's, vrienden of familieleden een zangclubje op of sluit u gewoon aan bij een al bestaand koor. Zingen in de nabijheid van anderen, is misschien voor u een hele stap. Om dit te realiseren, zult u daarmee een stukje schaamte moeten overwinnen. Het is immers niet erg om eens een valse noot uit te brengen, want dat kan de beste zangers overkomen. Maar ook als u niet zo'n goede zanger of zangeres bent (of denkt te zijn) dan kan zingen toch uw hoofd leeg maken, een middel zijn om uw emoties tot uitdrukking te brengen en u energie geven. Bovendien is het ook een manier om uw ademhaling beter onder controle te krijgen als u door alle spanningen last heeft gekregen van hyperventilatie. Emoties uiten kan evengoed middels het bespelen van een muziekinstrument. Wat dacht u van uw frustraties over uw ex botvieren om uw drumstel. Houdt u hierbij echter wel rekening met de burens.

Daarnaast kan het schrijven van een tekst voor een song therapeutisch werken. Als u een nummer hoort, let u er dan eens op wát er gezongen wordt in plaats van u alleen op de melodie te focussen. Bijna altijd is er emotie in de tekst terug te vinden. Zangers die hun eigen liedjes schrijven, kunnen autobiografisch te werk gaan. Mogelijk doet het hen goed om te zingen over gebeurtenissen die zij zelf hebben meegemaakt. Muziék, maar dus eveneens tékst is gevoel. Als luisteraar kan men dan ook vaak opmaken hoe de tekstschrijver zich voelde op het moment dat hij het lied schreef. Veel muziektteksten gaan over de liefde of over haat c.q. stukgelopen relaties. Het blijkt dus dat teksten vaak een achterliggende gedachte hebben en vaak met een bepaalde bedoeling geschreven worden.

## Schrijven als uitlaatklep

Het op papier zetten van teksten kan verschillende doelen hebben en hoeven niet persé tot de inhoud van een liedje te leiden: een echtscheiding kan een behoorlijke impact op uw leven hebben en erg ingewikkeld zijn. Misschien bent u zo kwaad dat u maar niet over uw ex raakt uitgepraat of wellicht vindt u het moeilijk om uw gevoelens met anderen te delen. Toch is het goed om uw emoties te kwijten. Gedeelde smart is immers halve smart, maar het zou kunnen dat mensen in uw omgeving er een beetje moe van worden om telkens uw zelfde verhalen aan te moeten horen. Daarentegen is het voor u belangrijk dat u emoties niet op gaat kroppen. In dat geval kunnen pen en papier uw 'beste vrienden' zijn. Een blad papier spreekt u nooit tegen en heeft er nooit genoeg van.

Door te schrijven kunt u alles kwijten wat u wilt en uw gevoelens toch voor uzelf houden. U hoeft niet bang te zijn dat het doorverteld wordt en dat iemand u veroordeeld of uitlacht. Tijdens het op papier zetten van woorden wordt de hele film van uw scheiding of misschien ook wel van voorgaande periode nog eens in uw gedachten afgespeeld. Het is niet te voorkomen dat er hierbij ook emoties vrijkomen, maar dat is juist ook de bedoeling. Laat het toe dat u weer datzelfde verdriet en diezelfde woede voelt als toen. Pas dan heeft het zin om uw gedachten schriftelijk te kwijten.

Misschien kunt u zich op papier (of in een Word-document) nog wel beter verwoorden dan wanneer u iemand tegenover u heeft zitten die naar u luistert. U zult namelijk minder tijdsdruk ervaren, omdat uw pen alle geduld van de wereld heeft. Wanneer u echter met een persóón in gesprek bent, verwacht deze dat u van tijd tot tijd iets zegt, waardoor u mogelijk minder goed na kunt denken over wát u wilt zeggen. Als u spijt heeft van iets dat u heeft opgeschreven, krast u het gewoon door (of gebruikt u de backspace-toets), maar een gesprekspartner hersenspoelen is niet zo eenvoudig.

Verder kunt u hetgeen wat u op papier heeft staan nog eens teruglezen en uw teksten na enige tijd nog eens met elkaar vergelijken. Wellicht ontdekt u dat u alles minder zwaar in bent gaan zien en dat u uw negatieve gevoelens steeds beter de baas bent. Dat geeft de burger moed.

Gevoelens worden vaak opgeschreven in de vorm van een dagboek. Het is een manier van open communiceren, uw gedachten de vrije loop laten, maar ook van het stuiten op

confrontaties. Sommige mensen hebben veel inspiratie en hebben binnen een mum van tijd een tiental bladzijden volgeschreven, anderen kost het wat meer kruim. Als u graag uw gedachten met het papier wilt delen, maar niet weet hoe u dit aan moet gaan pakken, dat kunt u zich vasthouden aan de 5 W's. Zij geven u houvast en structuur aan uw tekst:

- **Wie:** over wie wilt u schrijven? In uw geval zullen de verhalen hoofdzakelijk over uw ex-partner en misschien ook over uzelf gaan. Daarnaast kunt u beschrijven of u emoties bij uw eventuele kinderen ziet en wat dit met u doet.
- **Wat:** wat wilt u beschrijven? U bepaalt zelf in hoeverre u teruggaat in uw tekst. Misschien heeft u er behoefte aan om in uw verhaal te beginnen met de periode waarin er tussen u en uw partner nog niets aan de hand was. Of als het u puur om de frustraties gaat die uw huwelijk teweeg hebben gebracht, dan start u met het beschrijven van de eerste kibbelingen of met een nog recenter moment.
- **Waar:** waar vonden de gebeurtenissen plaats? U kunt alle conflicten beschrijven die u waar dan ook met uw ex heeft gevoerd, maar u kunt het tevens beperken tot de schaamteloze frustraties die hij naar u uitte als u bij andere mensen op visite was of te midden in een overvol restaurant, omdat u zich op die momenten het meeste opgelaten voelde. Of mogelijk hebben de ruzies thuis waar de kinderen bij waren wel de meeste indruk op u achtergelaten en zet u liever déze op papier. Het is aan u om te bepalen.
- **Wanneer:** wanneer vond wat plaats? Naar wat u zelf het prettigst vindt, kunt u gebeurtenissen in chronologische volgorde beschrijven, maar het is uiteraard eveneens mogelijk om gewoon ergens te beginnen en te noteren wat het eerste in u opkomt, waarbij u regelmatig teruggrijpt op flashbacks.
- **Waarom:** waarom wilt u erover schrijven? Ga bij uzelf na wat het doel is van het op papier zetten van uw gedachten. Wilt u voor uzelf nog eens bevestigd hebben dat uw ex echt niet deugde, zodat het u een goed gevoel geeft dat u niet meer samen bent, dan schrijft u alleen over die momenten waarop hij u voor schut of voor het blok zette, of wanneer hij de kinderen onverdiend bestrafte. Wilt u eerder wat leren van uw voorgaande huwelijk of relatie, dan kunt u overwegen om ook uw eigen gedrag eens nader te inspecteren en te kijken wat ú nu precies verkeerd heeft gedaan. Een extra optie is het geven van een beter alternatief. Nu u het verleden nog eens overpeinst, komt u misschien tot de conclusie dat u altijd snel op uw achterste benen staat. Bedenk dan bijvoorbeeld dat dit voor uw relatie nadelige gevolgen heeft gehad en dat u in het vervolg beter eerst tot 10 kunt tellen, voordat u uw kritiek uit of uit uw vel springt.

Een dagboek is één mogelijkheid, maar misschien hunkert u ernaar om het grootser aan te gaan pakken en echt een boek te gaan schrijven over wat u allemaal bezighoudt. Er zijn veel mensen die met dit idee rondlopen, maar slechts weinigen weten het ook daadwerkelijk waar te maken. Toch zou het weldegelijk nuttig zijn als u uw gedachten openbaar zou maken en het boek uit zou geven. Het door u geschreven boek maakt dan niet alleen onderdeel uit van uw eigen verwerkingsproces, maar u kunt er ook andere mensen mee helpen die hetzelfde hebben meegemaakt als u.

Nog een andere methode is het verwoorden van uw gedachten in een brief, en wel aan uw ex. Het is hierbij niet meteen de bedoeling dat u het schrijven ook echt naar hem of haar opstuurt. U schrijft in eerste instantie puur voor uzelf. Om te beginnen zoekt u een plek op in huis waar u ongestoord kunt schrijven. Schrijf de brief zo dat u hem ook echt zou kunnen versturen. U doet er goed aan om hiervoor indien nodig 2 à 3 keer per week zo'n 20 tot 45 minuten voor uit te trekken en neem rustig de tijd om alles op te schrijven wat u beóógt op te schrijven. Zo'n schrijfproces kan een paar weken tot een paar maanden duren. Geadviseerd wordt om in ieder geval niet uren achter elkaar met de brief bezig te zijn. Om uzelf hiertegen te beschermen, kunt u een huisgenoot (of iemand die op dat moment al dan niet bij u in huis is) vragen om u te waarschuwen als de tijd om is. Ga na het schrijven iets leuks doen waar u rustig van wordt. Plan bijvoorbeeld een t.v.-avond met uw favoriete programma's. Vlak voordat u gaat slapen nog even aan uw brief werken is geen goed idee. U maakt het uzelf dan alleen maar lastig, doordat u maar blijft doormalen over wat u op zult schrijven, waardoor u de slaap minder goed zult kunnen vatten. Schrijf dus liever wat eerder op de avond.

Omdat de brief als verwerking voor uzelf dient, is het belangrijk dat u – net als in een dagboek – in de ik-vorm schrijft. Het gaat hier om u en om uw emoties. Schrijf rustig wat u op beschreven momenten voelde. 'Ik schaamde me kapot toen je die leugen over mij verspreidde dat ik je bankrekening had geplunderd' is hier een voorbeeld van. Tevens is het verstandig om alles in de tegenwoordige tijd te zetten. U kampt immers nú met deze nare gevoelens.

Gedurende het schrijfproces doorloopt u 3 of 4 fases. Iedere fase wordt gekoppeld aan een andere brief:

- **Ongecensureerde fase (brief 1):** u schrijft op wat het eerste in u opkomt en bedenk u dat er niemand is die het leest. U kunt alles in de brief zetten wat u dwars zit, maar houdt u zich wel aan de bovenstaande voorwaarden.



- **Beschaafde fase (brief 2):** na uw eerste brief of brieven merkt u mogelijk dat de wrokgevoelens tegenover uw ex minder worden. Dan is het nu tijd om langzaam te beginnen met het schrijven van een 'waardige' brief aan uw ex-partner, waarin u hem of haar niet aanvalt, maar waarin u wel beschrijft wat de vernederingen, beschuldigingen, conflicten en / of de echtscheiding zelf met u deden. U moet proberen om meer afstand te gaan nemen van hetgeen wat er gebeurd is en het verleden achter u gaan laten.
- **Afsluitende fase (brief 3):** u richt zich in uw brief naar de toekomst en hoe u verder wilt gaan met uw leven. U begint nu immers minder pijn te voelen van hetgeen uw ex u heeft aangedaan. U kunt uw brief uitbreiden met welke stappen u gaat ondernemen als u een terugval krijgt, waarbij u uzelf bemoedigd toespreekt.
- **Brief versturen (brief 4):** in deze laatste fase schrijft u opnieuw een waardige brief naar uw ex-partner als symbolische afsluiting. Val uw ex hierin niet aan en ga niet verwijtend te werk, maar vertel hem / haar dat u er nu sterk genoeg voor bent om zonder uw ex-partner verder te gaan. U mag overigens best uiten wat het verleden met u heeft gedaan. Als u de brief af heeft, doet u er vervolgens verstandig aan om deze eerst door iemand anders te laten lezen, om te kijken of het schrijven niet te fel overkomt.

Brief 1 tot en met 3 heeft u **niet** geschreven om te versturen, maar maken alleen onderdeel uit van het verwerkingsproces. Indien u daar behoefte aan heeft, kunt u brief 4 wél naar uw ex-partner verzenden.

## Alleen aan tafel

Het niet meer samen zijn met uw ex-partner is misschien voor u op alle fronten even wennen. Zo wordt over het algemeen de toeslaande eenzaamheid (vooral als men geen thuiswonende kinderen meer heeft) als één van de grootste nadelen ervaren. Wat u voorheen samen deed, is nu allemaal voor úw rekening. U ging samen uit eten of op vakantie, voedde samen de kinderen op en u zat 's avonds samen op de bank voor de t.v.. Dit terwijl u misschien best wel weer eens uit eten zou willen, maar u vindt het ongewoon staan om in uw eentje in een restaurant een uitgebreide maaltijd te nuttigen. Bovendien heeft u het gevoel dat u wordt weggekeken door het personeel, dat de overige gasten u aanstaren en bekruipt u het idee dat het gênant is om tussen allemaal koppels aan een tafeltje te zitten. U bedenkt wat ze allemaal over u zullen zeggen. Toch is het in sommige restaurants normaal als u alleen uzelf eens verwerkt met een heerlijk diner of een smakelijke lunch, maar niet overal. Op [www.alleeneten.nl](http://www.alleeneten.nl) vindt u heel wat informatie over het alleen uit eten gaan en eetgelegenheden die hiervoor openstaan.

Hoe dan ook, de eerste keer blijft moeilijk. Wellicht gaat u zich wat zekerder voelen door een plaatsje te kiezen in uw favoriete restaurant, mogelijk waar u voorheen ook samen met uw ex heen ging of juist niet. Verder zorgt u ervoor dat u er verzorgd uit ziet, wat u meer zelfvertrouwen geeft.

Uit eten mag dan leuk zijn voor een keertje, maar niet voor iedere dag. U zult er ook aan moeten wennen om alleen thuis te eten. Om u minder eenzaam te voelen tijdens de maaltijden, zou u ondertussen de radio of de t.v. aan kunnen zetten. Uw huiskamer c.q. keuken vult zich met geluid en u heeft in ieder geval minder het idee alleen thuis te zijn. Overigens kunt u het tijdstip waarop u eet afstemmen op het moment dat uw geliefde programma op de buis verschijnt en voor de t.v. uw maaltijd nuttigen. Voor wat extra gezelschap zou u een bezoek kunnen brengen aan het asiel en uzelf het baasje laten worden van een kat of een hond. Of als u niet van huisdieren houdt of er allergisch voor bent, is het wellicht een optie om eens mensen uit te nodigen. Misschien woont er wel iemand bij u in de buurt die met hetzelfde probleem kampt als u. Samen zou u af kunnen spreken de ene dag bij u en de andere dag bij uw nieuwe tafelgenoot te gaan eten. Wie weet komt hier een mooie vriendschap uit voort of een volgende relatie. Als na een paar ontmoetingen blijkt dat het niet helemaal klikt tussen u en de ander, dan is het beter om het samen eten te staken. Als de sfeer aan tafel grimmig of gespannen wordt, kan dit namelijk de eetlust bederven.

Eten is een sociaal gebeuren en het opeens alleen moeten eten of met iemand minder aan tafel, doet misschien bij u eveneens uw trek verminderen. Om uw zin in eten op te wekken, zijn de volgende adviezen op zijn plaats:

- Eet op regelmatige tijden en niet meer laat op de avond.
- Zorg voor een gezellig gedekte tafel, zelfs als u maar alleen aan tafel zit.
- Bereid dát gerecht waar u op desbetreffend moment uw hart naar uit gaat.
- Begin de maaltijd met een rauwkost salade.
- Verwerk eetlustopwekkende ingrediënten in uw eten als kalmoes, paardenbloem, artisjok en andere bittere kruiden.
- Geef altijd toe aan uw eetlust, al is dat midden in de nacht.
- Sla geen maaltijden over.
- Eet verspreid over de dag wat vaker kleinere porties en nuttig geen grote maaltijden in één keer.
- Gebruik veel boter om uw boterham mee te besmeren.
- Om verder extra sfeer in huis te brengen, kunt u gaan werken met het aanbrengen van elementen in uw interieur:
  - **Kleuren:** het voert te ver om uw bestaande meubels, gordijnen, tapijt en behang meteen de deur te wijzen, maar mogelijk heeft u hier wel wat aan als u voor de inrichting van een nieuwe woning staat. Stem de kleur van uw interieur af op de stemming die u in huis wilt gaan creëren. Iedere kleur heeft namelijk een andere psychologische werking op ons brein. Zo brengen groen en blauw rust in de tent, zorgen geel en oranje voor energie en geeft paars u creativiteit. Als u uw huis al heeft ingericht, is het wellicht raadzaam om accessoires van een bepaalde kleur in uw woning aan te brengen. Kijk hierbij wel of de kleuren te combineren zijn, maar dat hangt mede van uw persoonlijke smaak af.
  - **Foto's:** laat zien dat het huis – ook al is uw ex bij u weg – nog steeds bewoond wordt, door foto's van u en van uw evt. kinderen, vrienden en andere familieleden aan de wand te hangen. Pak uw fotoalbum er eens bij en kijk eerst welke foto's geschikt zijn. U kunt leuke kiekjes apart of samen in een lijstje zetten, maar middels wat knip- en plakwerk ook een collage maken met plaatjes van uw dierbaren. Uw meest favoriete foto's kunt u in vergroot formaat laten afdrukken en bedenk hierbij dat sommige plaatjes beter uitkomen in zwart-wit. Plaats of hang de foto's tenslotte goed in het zicht.

- **Geuren:** een lekker reukje in huis prikkelt de zintuigen, maar scheppen ook warmte en gezelligheid. Een heerlijke aroma creëren kan door geurkaarsen te laten branden. Ze zijn in diverse geuren te verkrijgen, maar vanille en kaneel zijn toch wel 2 aanraders. Door de kaars op een mooi schaalpje of in een glas te plaatsen, ziet het er ook nog leuk uit.

Als u nog thuiswonende kinderen heeft, zal het probleem van eenzaamheid mogelijk minder spelen, maar dat neemt niet weg dat u en zij uw ex-partner niet missen (aan tafel). Als uw kinderen al (wat) ouder zijn, hebben zij wellicht ook wat aan bovenstaande tips, maar voor jongere kinderen die (toch al) moeilijker eten, gelden andere regels:

- Laat uw kinderen meehelpen met het in huis halen van de ingrediënten voor de maaltijden en met het koken (voor zover mogelijk). Zet bijvoorbeeld uw kind in het winkelwagentje, zodat het kan zien wat u allemaal koopt en thuis kunt u uw kinderen – onder uw begeleiding – gehaktballetjes laten draaien of aardappelen in een pan met koud water laten doen, als ze dat leuk vinden. Dit soort activiteiten stimuleren hen om de bereide maaltijd ook op te eten. Tijdens het koken kunt u de kinderen af en toe ook rustig eens iets laten proeven. Vervolgens kunnen zij (samen met u) de tafel dekken.
- Kondig bij uw kinderen ruim van tevoren – circa 10 minuten – aan dat het zo langzamerhand weer tijd is geworden om te gaan eten. Als uw kinderen net met iets bezig zijn, geeft u hen voldoende tijd om het rustig af te maken of om een tussenstop in te plannen. Eist u van uw kinderen dat ze op stel en sprong komen als u hen roept, dan wordt eten voor hen iets vervelends.
- Schotel uw kinderen geen ‘vreemde’ gerechten voor (zoals sushi of scherpe en exotische producten).
- Gooi niet te veel smaken door elkaar.
- Zorg ervoor dat uw kinderen tijdens het eten kunnen kiezen door bijvoorbeeld 2 verschillende soorten groenten op tafel te zetten. Er zit er vast wel één bij die ze lekker vinden.
- Serveer allerlei schaalpjes met lekkere dingen, zoals stukjes komkommer, schijfjes ei, of stukjes toast.
- Schep slechts kleine hoeveelheden op op het bord van uw kind of laat hen – als ze groot genoeg zijn – zelf opscheppen.

- Dwing uw kinderen niet hun bord leeg te eten als zij geen honger meer hebben. Wél kunt u hen waarschuwen dat er deze dag geen lekkere dingen meer volgen als ze toch nog honger krijgen.
- Geef uw kind geen straf als ze iets echt niet lusten of hun bord niet leeg eten. Ga kinderen die dat wél doen ook niet belonen door hen bijvoorbeeld een extra toetje te geven. Zo werkt u juist óvereten in de hand en dat is eveneens niet de bedoeling.
- Het is echter ook niet goed altijd maar toe te geven als uw kinderen niets willen proberen. U wilt toch immers niet dat ze viesneusjes worden. Als zij al bij voorbaat zeggen dat ze iets niet lusten, laat hen dan één hapje proberen en het eventueel uitspugen, indien ze het echt niet lekker vinden. Uit de praktijk blijkt dat kinderen iets na het 8 of 9 keer geproefd te hebben het vaak wel lekker gaan vinden, dus hou als ouder nog even vol.
- Blijf na de maaltijd niet te lang met de kinderen aan tafel zitten. Het hele gebeuren rondom het dagelijks ritueel is voor kinderen al erg genoeg. Ze moeten bidden, stilzitten, meepraten en bovenal eten. Op natafelen zitten met name kleine kinderen niet te wachten. Door oudere kinderen wordt het daarentegen veelal wél gewaardeerd. Voor hen kan het juist een geschikt moment zijn om iets met u als ouder of met hun broer(s) en / of zus(sen) te bespreken.
- Niet alleen voor uw kinderen, maar tevens voor u is het eten op regelmatige tijden belangrijk. Als er te laat op de avond wordt gegeten, zijn kinderen vaak moe, waardoor ze minder eetlust hebben.
- Laat uw kinderen niet te veel snoepen tussen de maaltijden door. Als zij zich al volstoppen met koeken en andere lekkernijen, is het logisch dat zij geen honger meer hebben als er een maaltijd op tafel staat. Bovendien zijn al die tussendoortjes niet gezond. Ze bevatten meestal veel suikers en slechte vetten, die niet de juiste energie bieden die kinderen nodig hebben.
- Last but not least is het essentieel dat u het gezellig maakt in huis. Het eten in een sfeervolle kamer of keuken smaakt veel lekkerder, wat overigens ook voor ú geldt. Als de maaltijden in een prettige omgeving worden genuttigd, kijken uw kinderen er eerder naar uit om weer samen aan tafel te gaan dan dat ze er tegenop zien. Laat verder het eten ook echt eten zijn en probeer afleiding als een t.v. of radio die aanstaat of boekjes of spelletjes binnen handbereik te vermijden. Daarnaast zijn de hierboven genoemde tips voor een gezellig interieur óók te gebruiken.

Een echtscheiding is onlosmakelijk verbonden met een berg emoties, vaak in negatieve zin. Sommige mensen krijgen als gevolg hiervan geen hap meer door hun keel, terwijl anderen juist eerder de neiging hebben om zich te gaan overeten en hun troost bij een stuk chocolade zoeken. Om te voorkomen dat het echt uit de hand loopt, zijn er de volgende leefregels om uw eetlust binnen de perken te houden:

- Sla het ontbijt nooit over. Zo zet u uw spijsvertering aan het werk, wordt uw stofwisseling gestimuleerd en verbrand u minder energie. Bovendien zorgt een stevige bodem ervoor dat u minder snel verleid wordt om 's ochtends een gebakje bij de koffie te nemen.
- Gebruik altijd 3 maaltijden per dag.
- Neem als tussendoortje wat gezonds, zoals een stuk fruit, een rijstewafel of een plak ontbijtkoek.
- Bouw vaste tijdstippen in waarop u een maaltijd gebruikt. Bij het uitstellen van de lunch of diner verlangt u meer naar eten, waardoor het verleidelijk wordt naar een zoete of vette snack te grijpen. Door regelmaat in uw leven in te bouwen, weet u overigens hoe lang u het nog moet stellen zonder eten en kunt u aftellen.
- Kauw uw voedsel goed fijn en neem de tijd om uw maaltijd te nuttigen, zodat u eerder een vol gevoel krijgt.
- Eet veel volkoren producten, groenten en fruit tijdens uw maaltijden. Deze etenswaren bevatten veel vezels die u eerder een verzadigd gevoel geven en daarmee uw eetlust verminderen.
- Drink voldoende en bij voorkeur caloriearme dranken, zoals water en thee. Als extra steuntje in de rug kunt u een flesje water of een kan thee op uw bureau zetten, zodat u er telkens weer aan herinnerd wordt goed bezig te 'moeten' zijn.
- Met uw bord voor de t.v. gaan zitten, al luisterend naar de radio eten of uw maaltijd naar binnen werken terwijl u achter uw computer / laptop zit, zorgt juist voor meer trek. Schakel deze toestellen op deze momenten dan ook liever uit en eet aan tafel. U bent met uw aandacht meer bij het eten en krijgt daardoor eerder een seintje dat u verzadigd bent.

## Een nieuwe start

U bent gescheiden en u kunt 2 dingen doen: bij de pakken neer gaan zitten of wat van uw leven proberen te maken. Opnieuw beginnen kan echter alleen als u lekker in uw vel zit en dat komt niet vanzelf. Als de scheiding u zo diep geraakt heeft, zult u ervoor moeten vechten om u weer happy te gaan voelen. Uw gezondheid dient hiervoor in balans te zijn, want als u fysiek fit bent, is de kans dat u mentaal ook veel meer aankunt, een stuk groter. Ga als volgt te werk:

Eén van de eerste zaken waar we aan denken bij een gezond leven is **sport en beweging**. In onze westerse maatschappij worden we van alle kanten geprikkeld om voor de makkelijke weg te kiezen. In warenhuizen vallen de liften vaak meer op dan de trap, t.v.'s worden haast niet meer zonder afstandsbediening geleverd en de auto staat al op de inrit klaar om gebruikt te worden. Het is veel verleidelijker om te kiezen voor gemak dan voor inspanning, terwijl we weten dat er betere alternatieven zijn om onze conditie op peil te houden. Het probleem is dat mensen meestal niet gemotiveerd genoeg zijn. Om echt aan uw gezondheid te gaan werken en dit vol te blijven houden, moet er om te beginnen een wil zijn. U kunt uzelf hierbij afvragen wat u het belangrijkste vindt: een lui leventje leiden en gemak dient de mens of het opbouwen van uw energie om uiteindelijk eveneens zonder uw ex uw eigen boontjes te kunnen doppen. Als u heeft besloten om voor uw conditie te gaan, is dat een verstandige keuze.

Een schildpad staat niet bekend om zijn activiteiten, maar de mens is er op gebouwd om juist wél te bewegen. En het is nog eens goed voor ons ook. Door onze spieren en gewrichten soepel te houden, vergroten we ons uithoudingsvermogen en verhogen we onze weerstand, waardoor we minder snel ziek worden. Bovendien wordt de neiging om veel te gaan eten onderdrukt als we regelmatig aan lichaamsbeweging doen en onze organen functioneren beter als we onszelf fit houden. Daarnaast draagt een goede conditie - zoals gezegd - bij aan ons mentale welzijn. We krijgen meer behoefte aan contact met anderen, meer zelfvertrouwen en plezier in het leven. Misschien bent u wel van goede wil, maar weet u niet hoe u het aan moet pakken. Hier volgt een stappenplan:

- **Stap 1:** alléén sporten is niet gezellig. Het is beter en leuker om samen met iemand af te spreken die u goed kent en met wie het klikt. U kunt elkaar motiveren als het even tegenzit en naderhand bij elkaar op de koffie gaan of samen nog wat gaan drinken.

Tevens doet u er goed aan om iemand uit te kiezen die ook gemotiveerd is (net als u). Een metgezel die telkens het bijltje erbij neer wil gooien, werkt voor u ook demotiverend.

- **Stap 2:** spreek samen af om zoveel mogelijk een vaste dag in de week te gaan sporten. Dit zorgt voor regelmaat en als u alleen maar gaat als u beide zin heeft om in beweging te komen, dan wordt het eerder alsmaar uitgesteld. Door een vaste sportdag in te plannen in uw agenda, heeft u een stok achter de deur en wordt het sporten een gewoonte. U kunt er natuurlijk eveneens voor kiezen om u aan te sluiten bij een sportclub of -vereniging. Dan worden er vaste tijden voor u bepaald.
- **Stap 3:** leg voordat u gaat slapen uw sportkleding klaar. Als het dan de volgende avond weer tijd is voor uw wekelijkse blokje om of potje tennis, dan is de drempel om de gaan sporten minder hoog en bent u gemotiveerder om niet af te zeggen.
- **Stap 4:** voor welke sport u kiest, maakt niet zoveel uit, als u maar fysiek in beweging bent en als u het maar leuk vindt om te doen. U moet het niet gaan zien als een verplichting, maar hou liever het doel voor ogen wat u ermee wilt bereiken. Door aan uw conditie te werken, leert u uw scheidingsproblematiek te relativiseren.
- **Stap 5:** om gemotiveerd te blijven, kunt u een logboek of een dagboek aanleggen en bijhouden. Na iedere keer dat u gesport heeft, schrijft u wat in het boek. Denk hierbij aan ondermeer de trainingsdatum en hoe het sporten is verlopen.

Een tweede voorwaarde om u lekker te voelen is een **goede nachtrust**. Na alles wat u met uw ex-partner heeft meegemaakt is het normaal dat u slapeloze nachten heeft. Overdag heeft u van alles te doen, waardoor u geen tijd heeft om te piekeren, maar 's nachts als het donker en stil is, dwalen er allerlei gedachten door uw hoofd. Ook kan het zijn dat u de vreselijkste nachtmerries heeft over uw ex, waardoor u telkens wakker schrikt en uw nachtrust wordt verstoord. Het is niet erg als dit één of enkele nachten achterelkaar gebeurt, maar als dergelijke taferelen langer aanhouden en u 's ochtends moe opstaat, is er bij u mogelijk sprake van een slaapstoornis. We slapen om ons lichaam en onze geest te herstellen en op te laden, maar door om één of andere reden niet (voldoende) aan onze nachtrust toe te komen, wordt dit proces verstoord. Hierdoor gaan we ons emotioneel labiel en futlozer voelen. Om 's nachts beter te slapen:

- zorgt u voor regelmaat. Ga daarom om vaste tijdstippen naar bed.
- slaapt u in het weekend niet te lang uit en houdt u uw tukjes overdag eveneens voor gezien.



- gaat u niet vlak voor het naar bed gaat inspannende activiteiten ondernemen. Dus plan het eerder besproken sporten liever wat eerder op de avond.
- eet u niet vlak voordat u gaat slapen. Maak dat u uw laatste hap een paar uur voordat u naar bed gaat, achter de kiezen heeft. Ook het 's avonds nuttigen van alcohol, koffie en dranken met veel suiker zijn funest voor uw nachtrust.
- doet u voor het naar bed gaan ontspanningsoefeningen of yoga, maar dit kan ook op andere momenten van de dag. Dergelijke vormen van mediteren, helpen u tot rust te komen.
- drinkt u voor het slapen gaan een kopje warme kruidenthee of neemt u een warme douche. Dit helpt u te ontspannen.
- probeert u uw hoofd leeg te maken en niet te veel te tobben voordat u onder de wol kruipt.
- maakt u van slapen geen issue, maar zie het als een voorwaarde dat u naar bed mág gaan.
- creëert u in uw slaapkamer een rustige sfeer door rustgevende kleuren voor de inrichting te gebruiken, zoals bijvoorbeeld blauw en groen.
- gebruikt u de slaapkamer enkel daarvoor waarvoor deze ruimte bedoeld is en niet om te studeren, t.v. te kijken of te computeren.
- geeft u de moed niet op als u de slaap niet meteen kunt vatten. Ga niet telkens weer opnieuw uw bed uit, maar blijf liggen in een houding die voor u comfortabel is. Ook al slaapt u niet, uw lichaam krijgt zo toch rust.
- doet u nachtkleding aan die makkelijk zit. Een comfortabel bed en beddengoed is tevens een must.

Na uw echtscheiding zou u het liefste meteen weer door willen zetten en kunnen doen alsof er niets gebeurd is, alsof u die relatie nooit heeft gehad. Maar zo simpel is het niet. U wordt door emoties overspoeld er zoekt misschien een uitweg om deze gevoelens niet te hoeven ervaren. Van **roken** wordt wel een gezegd dat dit een ontspannen gevoel geeft en u vindt het daarom het proberen waard. U mag zich dan vanwege uw scheiding nu even vervelend voelen, maar deze angst, woede, machteloosheid etc. verdwijnt na verloop van tijd vanzelf door u op andere manieren gelukkig te gaan voelen. Roken brengt eerder *négatieve* gevolgen met zich mee dan dat het bijdraagt aan uw mentale gezondheid.

Zo langzamerhand weet iedereen wel dat een scala aan gezondheidsklachten het gevolg kunnen zijn van roken. Eén van de bekendste is hart- en vaatziekten, met in het ergste geval de dood tot gevolg, maar ook een grotere kans op het ontwikkelen van een aantal kankersoorten behoort tot de veelvoorkomende consequenties van roken. Daarnaast blijft het vaak niet bij één sigaret, maar vanwege de verslavende werking, verlangt u al snel naar meer. De nicotine mag u wellicht voor even gelukkig laten voelen, maar de mogelijke gevolgen wegen niet op tegen het feit dat u een scheiding heeft ondergaan.

Als u spijt krijgt van het feit dat u bent gaan roken, is stoppen niet eenvoudig, maar het is zeker verstandig om één of meerdere pogingen te wagen. Stoppers wordt geadviseerd om het drinken van dranken met cafeïne achterwege te laten. Vervang cola en koffie dus liever door water en fruitsappen. Voorkom verder dat u in de verleiding komt en poets na het eten meteen uw tanden, voordat u weer naar een sigaret grijpt. Het is eveneens aantrekkelijk om te gaan roken als u het andere mensen ziet doen. Probeer daarom rokerige ruimtes zoals kroegen te vermijden, maar hou het liever bij een bibliotheek- of een museumbezoek (ook al past dit niet bij u). Thuis kunt u het natuurlijk eveneens gezellig maken door wat (op dat moment) niet-vrienden uit te nodigen. Indien zij toch willen roken, verzoekt u hen om even buiten in hun nicotinebehoefte te gaan voorzien. Tenslotte is het zoeken van afleiding een goede raad. Sporten is hierbij een verstandige keuze of wellicht heeft u ook een hobby. Uw gedachten verzetten helpt u niet alleen om over uw scheidingsproblematiek heen te komen, maar onderdrukt tevens uw rookneiging. Een andere afleidingsmanoeuvre is ervoor zorgen dat u altijd iets in uw handen heeft en daarbij wordt niet gedoeld op een sigaret. Zo kunt u een krant of tijdschrift lezen, bellen of schrijven. Voorkom in ieder geval dat u zich gaat vervelen.

Andere mensen die gedupeerd zijn geraakt door een echtscheiding, zoeken hun heil in **alcohol**, om hun ellende weg te drinken. Het nemen van een wijntje per dag kan absoluut geen kwaad en schijnt zelfs goed te zijn voor hart en bloedvaten, maar overmatig alcoholgebruik tast de organen aan, met een hersenbeschadiging, een verstoorde leverfunctie of een verminderde voedselopname in het darmstelsel tot gevolg. Minder drinken en u aan de limiet houden (vrouwen dagelijks maximaal 1 glas en mannen maximaal 2) betekent niet dat u niet meer kunt gaan stappen, maar houdt u als drinktips dan wel in uw achterhoofd dat u beter na ieder glas alcohol iets alcoholvrijs kunt nemen, als water, vruchtensap, frisdrank of een alcoholvrij biertje en drink een glas alcoholische drank niet in één keer leeg, maar doe het rustig aan.

Aangeraden wordt overigens om altijd uit een glas te drinken en niet direct uit een fles, omdat men dan grotere slokken neemt én om iets te eten voordat u aan sterke drank begint.

Voor het geval u al gezond leeft en voldoende aan uw nachtrust komt, kunt u uzelf ook een nieuwe denkwijze aanleren om uw zelfvertrouwen te herwinnen. De meesten onder ons krijgen zo nu en dan te maken met een tegenslag: het verlies van een dierbare, ontslag, een miskraam, een ongeval ..... of een echtscheiding. Op die momenten dat uw ex-partner u kwetste of u liet weten niet meer met u verder te willen, stortte uw leven in. Toch is een echtscheiding niet het einde van de wereld, alleen moet u hier zelf nog in gaan geloven. Deze crisis is te overwinnen door te bedenken dat:

- de scheiding u de mogelijkheid geeft om na te denken over uw toekomst. Een echtscheiding ontstaat niet van de ene op de andere dag en waarschijnlijk is er heel wat aan vooraf gegaan, voordat het zover is gekomen. In de periode van ruzies en onzekerheid kwam u er niet aan gedachten toe omtrent de verdere inrichting van uw leven, omdat u te veel bezig was met hoe u uw relatie kon redden. Uiteindelijk bleek het vechten tegen de bierkaai en heeft u de strijd verloren. Tijd dus om nu eens aan uzelf te gaan denken.
- u nu in een wat rustiger vaarwater bent beland. Relatieproblemen vergen veel energie. Het is immers uitputtend om er tevergeefs alles aan te doen om het huwelijk tussen u en uw partner te lijmen of om uw partner juist keer op keer weer duidelijk te maken dat het echt niet meer gaat tussen u, terwijl hij of zij nog niet van u af wil. Het is nooit leuk om te moeten concluderen dat alles niet meer vlotjes verloopt, maar als u beide heeft besloten om uw levens apart voort te zetten, is er wel een rustmoment gekomen. Benut deze periode nuttig. Dit is een uitstekende gelegenheid om uzelf te hervinden.
- vervelende gebeurtenissen bij het leven horen en vooral door te beseffen dat het altijd nog erger had gekund. Denk maar eens aan een overlijden, ziekte, lichamelijk letsel of psychische problemen. En wie zegt bovendien dat u en uw partner in de toekomst niet weer bij elkaar komen, als u elkaar heel erg gaat missen? Probeer uw echtscheiding niet als iets onrechtvaardigs te zien, maar iets waarmee u moet leren leven en waar u het beste uit moet putten.
- het ook niet alles is om voortdurend in conflicten verwickeld te zijn. Door u zich hiervan bewust te zijn, kunt u hetgeen u heeft meegemaakt pas echt verwerken.
- u niet de enige bent die een echtscheiding heeft ondergaan. Misschien kent u wel mensen in uw omgeving die ook gescheiden zijn en die weten waar u het over heeft en

wat u doormaakt. Knoop eventueel met deze personen een gesprek aan en wellicht kunnen zij u van tips voorzien, die zij zelf hebben toegepast om uit het dal te kruipen.

- u er niet alleen voor staat. Er zijn genoeg mensen die u willen helpen. Zoek daarom ondersteuning bij vrienden, kennissen, familie of bij professionele hulpverleners. Het is niet goed om uw emoties op te kroppen. Als u zich telkens groter voordoet dan u bent, kunnen anderen u ook geen hulp bieden.
- uw bestaan op meer steunpunten berust dan op uw relatie. Vaak trekken mensen zich te veel op aan hun huwelijk en bij een slechte relatie kunnen zij zich nergens meer aan vasthouden. Misschien zou u zich eens kunnen gaan concentreren op andere zaken die voor u belangrijk zijn, zoals uw werk, hobby's, uw huisdier en / of personen die u dierbaar zijn.

Schoon schip maken met uw onaangename gevoelens kunt u overigens ook breed opvatten: onderwerp uw huis aan een grote schoonmaakbeurt en wijs alle spullen die u aan uw ex doen denken, de deur.

## Geef uw uiterlijk meer kleur

Met de uitdrukking 'niet lekker in uw vel zitten' wordt meestal de mentale toestand van iemand aangeduid, maar dit zou u ook letterlijk kunnen nemen. Dit hoofdstuk is vooral interessant voor de dames. Uit onderzoek blijkt namelijk dat vooral bij vrouwen het uiterlijk onder een echtscheiding te lijden heeft. Zo zouden zij hierdoor meer rimpels krijgen, waardoor zij er 2 jaar ouder uit gaan zien, dan wanneer een scheiding hen bespaard blijft. Het is frustrerend om telkens wanneer u in de spiegel kijkt, geconfronteerd te worden met de sporen die het verleden bij u heeft achter gelaten. Toch hoeft u vandaag de dag uw uiterlijk niet meer te laten voor wat het is. Met enkele simpele aanpassingen (en dan duiden we dus niet op plastische chirurgie), kunt u er weer als jong uit gaan zien.

Dames kunnen hun aanblik verfrissen middels een **peeling van de gezichtshuid**. Zo worden oude, dode huidcellen verwijderd en gaat uw gezicht er egaler uitzien van kleur. Deze mag niet meer dan 2 keer per week worden toegepast en niet zonder een scrubcrème die past bij uw huidtype. Na het scrubben dient u uw huid te verzorgen met een hydraterende en verzorgende crème. Voor een optimaal effect, kunt u na deze behandeling nog een gezichtsmasker gebruiken. Om de huid er nog frisser uit te laten zien, is het belangrijk dat u dagelijks minstens anderhalve tot 2 liter water drinkt. Dit kan normaal kraanwater zijn, maar eveneens bronwater met of zonder bubbels of water met een fruitsmaakje is goed. Vocht werkt niet alleen van binnenuit op de huid, maar tevens van buiten. Daarom is het regelmatig nemen van een bad met verzachtende oliën een verrijking. Vergeet ook uw voeten niet in te zepen. Als nabehandeling zou u ze lekker kunnen masseren met een bodymilk en uw nagels is een leuk kleurtje kunnen lakken, wat overigens ook geldt voor de nagels van uw handen.

Voor een professionele huidverzorging, kunt u beter een afspraak maken bij een schoonheidsspecialist. Een behandeling in de salon is niet alleen ontspannend, maar ook nog eens gezond voor uw huid. U krijgt dan namelijk naast een intensieve gezichtsbehandeling, afgestemd op uw huidtype tevens een gezichts- en halsmassage, waardoor afvalstoffen worden afgevoerd. In combinatie met deze behandelingen worden verzorgende producten op uw huid aangebracht. Daarnaast kunt u het pakket uitbreiden met ondermeer een peeling, harsen en epilieren. Bij sommige schoonheidsspecialistes kunt u eveneens terecht voor een manicure- of pedicurebehandeling.

Schoonheidsspecialisten bij u in de buurt zijn te vinden op [www.schoonheidssalon.nl](http://www.schoonheidssalon.nl) door vervolgens in de linker kolom op uw provincie te klikken en daarna op de gewenste plaats. Voordat u een afspraak maakt, is het handig om na te gaan of de specialist wel de behandeling aanbiedt die u zoekt, of deze in het bezit is van een vakdiploma c.q. bij- en nascholing volgt en welke producten of hij / zij gebruikt (proefdiervrije- en natuurlijke producten). Verder kunt u vragen of de specialist werkt volgens de Code van de Schoonheidsspecialist. Hierin staan richtlijnen over onder andere hygiëne en arbeidsomstandigheden, opgesteld door de ANBOS (brancheorganisatie van schoonheidsspecialisten), de Keuringsdienst van Waren, GG&GD en de Arbeidsinspectie. Belangrijk om vooraf te weten is uiteraard ook het bedrag dat u neer moet tellen voor een behandeling.

Heeft u ooit wel eens gehoord van 'als je haar maar goed zit'? Uw **kapsel** is namelijk een heuse blikvanger. Het mooie van uw haar is dat u in 10 minuten een heel nieuwe look kunt creëren. U kunt zelf aan de slag gaan met een krultang, maar ook het uzelf aanmeten van een glad kapsel is mogelijk. Voor wat stijler haar zorgt u ervoor dat uw haar droog is om het vervolgens plukje voor plukje te bewerken met een stijltang. Heeft u van nature slap haar, dan kunt u een mousse en een föhn met ronde borstel gebruiken om uw kapsel die extra boost te geven. Bij dik en droog haar doet een glansserum haar werk. Om te kijken wat er nog meer mogelijk is met uw haar, slaat u een willekeurig damesblad open. Vraag uw kapper eerst om advies, voordat u de schaar erin laat zetten.

Voor als u het nog wat rigoureuzer aan wilt pakken, zou u tevens een ander kleurtje niet misstaan. Bedenk eerst in welke kleur u uw haar wilt (laten) verven. Geadviseerd wordt om een tint te kiezen die dicht bij uw oorspronkelijke haarkleur ligt, binnen de marge van een paar tinten lichter tot een paar tinten donkerder. Haarkleuren vallen meestal iets donkerder uit dan dat op de verpakking wordt aangegeven. Bij twijfel, moet u dus altijd voor de lichtste kleur gaan. Verder is het nog mogelijk om uw haar permanent, semi-permanent of tijdelijk van een andere kleur te voorzien. Met permanente haarverf (die voor altijd blijft zitten) kunt u uw kapsel zo donker maken als u wilt. Heeft u van uzelf al donker haar, dan dient u eerst uw haar te ontkleuren voor een lichtere tint. Semi-permanente verf hecht zich 6 weken tot 3 maanden aan uw haar (ongeacht hoe vaak u het wast) en is geschikt om het haar slechts enkele tinten donkerder te maken. Als u uw haar maar voor tijdelijk wilt kleuren, dan neemt u een kleurspoeling, wat na 6 tot 8 keer wassen verdwenen is. Hiermee kunt u uw haarkleur wat dieper maken of een rode glans creëren.

Heeft u het idee dat er met uw haar niet veel te beginnen valt, dan kunt u altijd nog hairextentions proberen voor een volle en lange bos. Ze zijn in allerlei kleuren, lengtes en haarsoorten (stijl en krul) verkrijgbaar. U kunt ze zelf in uw kapsel aanbrengen of hiervoor een bezoek brengen aan de kapper. De haarstrengen worden als het ware vast gehecht door uw eigen haar te laten versmelten met een waxje. Er bestaan extensions van synthetisch haar, maar deze laten vrij snel weer los. Strengen gemaakt van echt haar, blijven daarentegen langer zitten, als u ze met een speciale shampoo en conditioner voor extensions behandelt.

Om uw natuurlijke schoonheid extra te accentueren, kunt u als finishing touch nog wat make-up op uw gezicht aanbrengen. Indien u het dragen van **make-up** voor u de eerste keer is, begint u met een beetje lipgloss in een natuurlijke tint, een lichte poeder op uw jukbeenderen en mascara op uw wimpers. Een lipstick, oogschaduw en een eyeliner zijn voor de wat gevorderden onder u.

Het probleem is alleen vaak dat niet iedere kleur lippenstift en oogschaduw voor iedereen geschikt is. Het ligt voor de hand om een tint te kiezen die u mooi vindt en die bij uw kleding past, maar nog belangrijker is welke kleuren bij uw gezicht passen. Bij het uitkiezen van een lipstick, zou u eigenlijk naar uw haarkleur moeten kijken:

- Heeft u **donkerblond haar**, dan passen de kleuren donkerrood, wijnrood, bessenkleuren, mauve en cappuccino het beste bij u.
- Heeft u **goudblond haar**, dan bent u meer het type voor een koraalrode, abrikoos- of een perzikkleurige lippenstift.
- Perzikkleur kan naast terracotta prima voor **blondines met een olijfkleurige huid**.
- Eveneens **brunettes** kunnen terracotta hebben, maar ook rood met een bruine ondertoon en een kaneelkleurige lipstick.
- Terracotta en kaneel doet het tevens goed bij **roodharigen**, evenals de perzikint.

De kleur van uw oogschaduw kunt u het beste afstemmen op de kleur van uw iris:

- De meest gangbare kleuren voor dames met **blauwe of grijze ogen** zijn taupe, grijs, violet, paars, donker blauw en zwart.
- Bij **groene of groenbruine ogen** staat bruin, abrikoos, paars, khaki of mosgroen mooi.
- Bent u het type met **bruine ogen**, dan is koper, brons, champagne, bruin, beige en khaki-groen een goede keus.

- Een blauwe of grijze basis en een lichtblauwe of lichtgrijze kleur daarboven is geschikt voor **alle kleuren ogen**.

Bij dames met een donkere huidskleur kunnen sommige kleuren echter wat anders uitpakken, dan men zou verwachten. Tinten die bij hen over het algemeen mooi staan zijn helderrood, parelmoer en groen. Maar om zeker te weten hoe een bepaalde kleur op uw huid overkomt, kunt u het beste desbetreffende kleur even aanbrengen op de binnenkant van uw pols. Ter voorbereiding op het opmaken van uw gezicht, is het raadzaam om bij een donkere huid te beginnen met het aanbrengen van een lotion. Gebruik liever geen witte dagcrème, omdat deze witte stippeltjes achter kan laten. Daarna brengt u met een sponsje de foundation aan. Als de kleur van uw foundation vloeiend overloopt in uw eigen huidskleur, heeft u de juiste te pakken. Zorg ervoor dat het niet opvalt dat u foundation op heeft. Het is immers de bedoeling uw gezicht egaler te maken. Vervolgens gebruikt u wat poeder om een glimmende huid tegen te gaan. Kies altijd voor een tint die net even iets lichter is als uw foundation. Overtollige poeder kunt u verwijderen met een kwast. Om het helemaal af te maken, accentueert u uw jukbeenderen door met een penseel of met uw vingers een mooie blusher aan te brengen.

Heeft u een donkere huidskleur en heldere ogen, dan maakt u het verder af met een lipgloss of een sprekende kleur lippenstift. Bestaat er daarentegen weinig contrast tussen uw oog-, haar- en huidskleur, dan is een matte of lichte crèmelippenstift aan te bevelen. Vaak is het zo dat mensen met een donkere huid eveneens donkere ogen hebben. Bij een opvallende parelmoeroogschaduw in een groen- of blauwtint komen deze nog beter uit de verf. Breng tenslotte 3 laagjes mascara aan en het resultaat is verbluffend.

Als u niet precies weet hoe u de diverse make-upproducten moet gebruiken om het beste resultaat te verkrijgen, dan wordt u via talloze filmpjes op internet hierover kennis bijgebracht. U gaat naar [www.youtube.nl](http://www.youtube.nl) en typt in de zoekbalk wat u wilt weten, zoals bijvoorbeeld 'het aanbrengen van oogschaduw'.



## Kleren maken de man (en de vrouw)

Dat u uw ex-partner niet nodig heeft om gelukkig te kunnen zijn, kunt u naar anderen uitstralen door middel van een goede look. Er goed uitzien heeft echter meer om het lijf dan een hip kapsel, een sjiek make-upje en een mooie huid. Wat er nu nog aan ontbreekt is een stijlvolle outfit. Misschien ook wat voor de heren. Als u het verleden wilt laten voor wat het is, kunt u echt niet meer in uw oude kloffie over straat. Verwen uzelf met de laatste kledingtrends en vernieuw de inhoud van uw garderobe. Als u gaat shoppen is het belangrijk dat u let op de kleur van de kleding. Dit is namelijk alles bepalend voor uw uitstraling. Om te bepalen welke kleuren u het beste staan, kijkt u natuurlijk naar uw kleding, maar ook naar de tinten van uw huid, haar en ogen:

- **De kleur van uw huid:** uw huidskleur heeft een bepaalde ondertoon. Deze kan blauwig (koel) of gelig (warm) zijn. Door de binnenkant van uw polsen te bekijken, kunt u het beste beoordelen tot welk huidtype u – wat betreft kleur – behoort. Indien bij u de blauwe aders goed zichtbaar zijn, dan behoort u tot de ‘koele soort’, maar als de gele kleur overheerst dan heeft u een warme huidtint.
- **De kleur van uw haar:** om de haarkleur te kunnen beoordelen, kijkt u enerzijds naar de tint: donker, licht, met een rossige gloed of assig (koel). Verder is de helderheid van belang. Is uw haar gedempt (peper- en zoutkleurig) of heeft het een pure kleur?
- **De kleur van uw ogen:** ook hierbij is de tint essentieel. Hazelnootkleurige of olijfgroene ogen betekenen een warme kleur, terwijl grijsblauwe ogen of kijkers die u aan de zee doen denken, tot de categorie ‘koel’ behoren.

Als u weet welke kleuren uw gezicht hebben, dan kunt u de tinten van uw kleding daar op afstemmen. Een aantal algemene adviezen op een rijtje:

- Het dragen van donkere kleding, doet u vooral goed als u een donkere huidskleur heeft.
- Mensen met een lichtere huid zijn echter meer gebaat bij kleding met een lichtere kleur.
- Heeft u donker haar en lichte ogen, dan is een donkere outfit met lichte accenten (overhemd of shirtje) wat voor u.
- Personen met veel verschil tussen lichte en donkere tinten in hun gezicht, doen er verstandig aan om dit contrast terug te laten komen in hun kleding. Denk hierbij bijvoorbeeld een donker jasje met een lichte blouse of overhemd.

- Indien de kleuren van uw wenkbrauwen, huid en haar in elkaar overlopen, laat dat dan ook in uw kleding weerspiegelen.
- Bij licht haar en donkere ogen, probeert u donkere vlakken te vermijden. Maak gebruik van accessoires of van een donkere print op een lichte ondergrond.
- Universele kleuren zijn lavendelblauw, gebroken wit, koraalrood, turkoois, spijkergoedblauw en grijsblauw. Deze tinten zijn niet helder, licht of koel, maar ook niet gedempt, donker of warm en staan iedereen.

Om inzicht te krijgen in welke kleuren ú het beste staan, gaat u – bij voorkeur bij daglicht – voor de spiegel staan, waarbij er geen schaduwen op uw gezicht vallen. Houd uzelf één voor één alle kledingstukken uit uw garderobe voor en oordeel. Stelt u dat bepaalde kleding donkere kringen onder uw ogen en onder uw kin veroorzaken, dan past desbetreffende kleur minder goed bij u. Eveneens mogen de kleuren niet meer opvallen dan uzelf. Als uw gezicht daarentegen oplicht en het uw ogen helderder maakt, dan is desbetreffend kledingstuk een prima keuze.

Vindt u het toch nog lastig om zelf te bepalen welke kleuren wel en welke niet goed bij u passen? Breng dan eens een bezoek aan één van de kleurconsulenten die Nederland rijk is. U kunt hier terecht voor een **kleuranalyse** in combinatie met een **stijladvies**, **make-upadviezen** (voor de dames) en goede raad omtrent **haarkleur**.

Bij een **kleuranalyse** wordt nagegaan welke kleuren echt geschikt zijn voor uw type. Voordat dit kan worden bepaald, wordt u eerst in een categorie ingedeeld. Kleurconsulenten hanteren meestal 4 tot 6 verschillende basistypen, die gebaseerd zijn op de seizoenen te weten:

- **Lentetype:** lichte en heldere kleuren staan u het beste, zoals u ze vindt onder de narcissen, krokussen, paardenbloemen en oranjerode geraniums. Verder passen frisse groene kleuren als lime, aquamarijn en turkoois goed bij u. Dit valt mooi te combineren met goud.
- **Herfsttype:** de vlamme rode en gele tinten van herfstbladeren kunnen samen met donkere aardetinten uitstekend voor u. Zoals heidepaars in combinatie met brons of kopertinten, bloedkoraal met goud of mosgroen. Het is de oranjerode gloed die het hem bij u doet.

- **Zomertype:** types zoals u zijn gebaat bij koele en zachte kleuren, waarbij een grijs tint domineert. Ondanks dat rozerood u prachtig zou staan, heeft blauw in allerlei schakeringen toch voor u de voorkeur.
- **Wintertype:** violet en stevig rood zijn voor u perfect, evenals zwart.
- **Lente/herfsttype:** u komt het beste tot uw recht bij lichte en neutrale kleuren uit het herfstpalet, in combinatie met de heldere tinten uit het lentepalet. Verder is donkergoud bij u aan te raden.
- **Zomer/wintertype:** u kunt rustig de gedempte kleuren van de zomer laten samenkomen met de heldere tinten uit het winterpalet. Daarnaast zou zuiverrood in allerlei varianten u zeker niet misstaan.

Bij een modieuze outfit hoort voor de dames ook een advies omtrent sieraden, die het beste door u gedragen kunnen worden. Zo is **lente-, herfst- en lente/herfsttypes** goudkleurige sieraden aan te raden, terwijl voor **zomer/wintertypes** ook zilver kan. **Zomertypes** komen goed uit de verf met parels. **Wintertypes** lijken geboren voor stenen als smaragd, robijn en amethyst. Zowel zomer- als wintertypes kunnen hun sieraden combineren met zilver.

Nog een stap verder gaat het **stijladvies**, waarbij kleding wordt afgestemd op uw lichaamsbouw. De consulente laat u tevens zien hoe u bepaalde lichaamsdelen kunt camoufleren of juist kunt accentueren en welke kleuren, stoffen, dessins en accessoires een positieve bijdrage leveren aan uw figuur. Ter aanvulling ontvangt u bij sommige kleurenconsulenten een stijlboek met daarin kledingmodellen, textielmaterialen en patronen. Kijk op [www.kleurenanalyse.net](http://www.kleurenanalyse.net) en zoek een consulente in uw regio door op uw provincie te klikken.

Het spreekt overigens voor zich dat het 't mooiste is als u uw kleding, make-up, schoeisel en overige accessoires qua kleur op elkaar afstemt.

## Zoek troost bij uw huisdier

Bijna 40% van alle Nederlandse huishoudens bezit een hond of een kat, die vaak de rol van een volwaardig gezinslid vervult. Als u gaat scheiden en uw ex eist het huisdier op, dan heeft u daar waarschijnlijk een zware dobber aan. Maar als u gehecht bent aan uw trouwe viervoeter laat u het hier natuurlijk niet bij zitten. U kunt de zaak juridisch aanvechten, waarbij uw huisdier (hoe onvriendelijke het ook klinkt) als een object wordt gezien dat te vergelijken is met een bankstel of een tafel. Hierbij wordt dus geen rekening gehouden met het feit dat het beestje een levend wezen is. Wel is het mogelijk om samen met uw ex-partner een omgangsregeling voor uw huisdier te bepalen. Dit wordt dan net als alle andere vastgelegde afspraken, opgenomen in het convenant, dat uiteindelijk via uw advocaat bij de rechter wordt ingeleverd. Vooral bij honden ontstaat er tussen exen nogal eens onenigheid over wie nu de rechtmatige eigenaar is en over het recht dat de ander heeft om nog met de hond om te gaan.

Los van het logische gegeven dat u uw huisdier niet wilt afstaan, is het tevens zo dat huisdierbezitters over het algemeen gezonder zijn dan mensen zonder een loyale metgezel. Zij hebben minder last van hoge bloeddruk en stress, bezoeken minder vaak hun huisarts en worden in geval van ziekte sneller genezen verklaard. Dit komt omdat baasjes meestal meer lichaamsbeweging hebben en zich minder eenzaam voelen. Bij tegenslagen zoals een echtscheiding komen mensen dankzij hun huisdier minder snel in een isolement terecht doordat zij de deur uit moeten om met hun hond te gaan wandelen of extra op pad moeten om voor hun viervoeter eten te gaan kopen. Eveneens kinderen bouwen een band op met hun hond, kat, cavia etc.. Als hun ouders uit elkaar gaan, voelen zij zich ongemakkelijk en ongelukkig. Mocht u als ouder er voor hen een uurtje niet kunnen zijn om hen te troosten, dan kunnen zij hun verdriet en hun verhalen altijd nog bij uw huisdier kwijt, wat overigens ook voor ú geldt als u zich alleen en onbegrepen voelt. Dieren zijn er immers altijd, lachen u niet uit, vertellen niets door en laten het achterwege om te oordelen. Prettig is overigens ook dat zij een hoge aaibaarheidsfactor hebben en zich meestal graag laten knuffelen. Daarnaast raken dieren u ook aan, wat u een gevoel van geborgenheid kan geven en brengen zij warmte in het gezin.

Bovendien ervaren u en uw kinderen (als ze wat ouder zijn) de verzorging van uw huisdier als een verantwoordelijkheid. Het kan nu eenmaal niet voor zichzelf zorgen. Doordat het voeren,

uitlaten, borstelen etc. van uw beestje telkens terugkomt, ontwikkelt of behoudt u een vast patroon in uw dagelijks leven, wat u door de strijd van echtscheiding heen helpt worstelen.

Dat de band tussen mensen en hun huisdier vaak erg hecht is, blijkt uit het gegeven dat de hond en de kat met hun baasjes in de woonkamer leven, gevoerd wordt als hun baasjes ook gaan eten en met hen op vakantie mag. Sommigen onder ons gaan zelfs zo ver om hun huisdier overal mee naar toe te nemen en hiervoor speciale reistassen en autotuigjes aan te schaffen. Ook zijn eigenaren soms niet te beroerd om voor hun hond een kussen te kopen dat qua kleur bij het interieur past of een hip riempje in een leuke ruit of met glitters.

Komt u er met uw ex-partner niet uit en heeft de rechter echter besloten dat het huisdier beter bij hem of haar op z'n plaats is, dan bent u uiteraard zeer teleurgesteld. Een ander dier kan uw oude viervoeter niet vervangen, maar in het asiel zitten nog een hoop dieren op een baasje te wachten of misschien kent u wel een boer die een nest jonge kittens of puppy's heeft. Het is te overwegen om een nieuw dier in huis te nemen. Realiseer u wel van tevoren dat u er aan toe moet zijn. Als u bang bent de hond of kat die nu bij uw ex verblijft, meer te zullen missen met een nieuw huisdier, omdat deze natuurlijk anders is, dan moet u er (voorlopig) niet aan beginnen. Bedenk eveneens of een dier wel bij uw eventuele nieuwe woonsituatie past. Een grote hond die de ruimte nodig heeft en veel blaft, is bijvoorbeeld in een klein en gehorig appartement geen aanrader.

Misschien heeft u nóóit een huisdier gehad, maar heeft u sinds de scheiding behoefte aan wat gezelschap of wilt u weten of uw huis of de buurt wel 'opgewassen' is tegen uw nieuwe huisgenoot, doe dan – voordat u er één aanschaft – de huisdierentest op de site van de dierenbescherming: [www.dierenbescherming.nl/huisdierentest](http://www.dierenbescherming.nl/huisdierentest). Na afloop weet u wat u kunt verwachten als het beestje met u onder één dak zou wonen. Eveneens vindt u op de site informatie over het in huis nemen van een knaagdier en / of exotische dieren, maar ook alle ins en outs die u moet weten als u paarden wilt gaan houden.

## Aan het werk

U heeft pech als ú degene bent die op zoek moet gaan naar een andere woonruimte. Een voor u passend huis in een fijne buurt vinden, valt niet altijd mee. Misschien moet u daarvoor zelfs naar de andere kant van het land verhuizen. Nu had u een leuke baan bij u in de buurt, maar u voorziet dat het u te veel reistijd gaat kosten, als u hier blijft werken. Of mogelijk werkte u eerst niet en is het voor u nu financiële noodzaak om aan de bak te komen. Op zoek dus naar een (andere) baan, maar waar is deze vandaag de dag – met de economische recessie in ons achterhoofd – te vinden? U zult weer opnieuw op banenjacht moeten en uw sollicitatietips weer uit de kast moeten halen. Wellicht komt er in een korte periode veel op u af. U verliest uw partner, uw huis, ziet uw kinderen veel minder, gaat in een andere omgeving wonen en nu moet u ook nog eens op zoek naar werk, waar uw hoofd absoluut niet naar staat.

Er zijn diverse manieren waarop u aan de slag kunt gaan. Verreweg de meeste banen worden vervuld door te netwerken, oftewel via via: een goede vriend heeft een achterneef die een vriendin heeft van wie de werkgever nog op zoek is naar iemand met uw kwaliteiten en wensen. Zo gaat het vaak, maar niet altijd. Veel mensen worden al moedeloos van de gedachte te moeten gaan netwerken. Zij denken dan al snel dat dit alleen iets is voor uitgekookte types en menen zelf niet zo'n netwerk te hebben. Als u zich hierin herkent, vergist u zich. Sla uw adressenbestand maar eens open en tel voor de aardigheid eens hoeveel personen u hierin heeft opgenomen. Uw vrienden- en kennissenkring gebruiken om aan een baan te komen, kan iedereen. Maar er moet maar net iemand tussen zitten, die ook daadwerkelijk wat voor u kan en wil betekenen. Veelal zijn dit mensen die zelf ook weer connecties hebben.

Wil het u maar niet lukken om een 'bruikbare' kring op te bouwen, dan kunt u een netwerk áánmaken of uw oude netwerk uitbreiden, wat meteen een goede gelegenheid is om mensen uit uw nieuwe omgeving te leren kennen, maar het is overigens ook handig voor als u in uw oude vertrouwde buurt bent blijven wonen en voor het eerst (sinds enige tijd) uw zoektocht naar een job start. Sommigen zijn een kei in het aanknopen van contacten, maar voor velen van ons blijft het een probleem. Om te beginnen moet u niet achter de geraniums blijven zitten, maar er op uit gaan. Dat is de beste manier om met voor u nog onbekenden in aanraking te komen. U gaat vast wel eens de deur uit voor een boodschap en het gebeurt maar zelden dat u meteen aan de beurt bent bij de kassa. Wachten is altijd vervelend, maar u kunt deze tijd zinvol

besteden door een praatje met andere wachtenden aan te knopen. Een eenvoudig en veelbesproken onderwerp is bijvoorbeeld het weer. Er valt altijd wel wat over te zeggen. En als een tijdje in de rij moet staan, is dat eveneens een aanknopingspunt. Het is niet raar om op een milde manier uw ergernis te uiten tegen iemand die in het zelfde schuitje zit en het zelfde denkt als u. Het scheidt eerder een soort band.

Nu u toch nog zonder werk zit, heeft u wellicht zeeën van tijd. Om u in een vreemde omgeving thuis te gaan voelen, moet u ervoor zorgen dat u wordt opgenomen in de gemeenschap. Dit kan door u aan te sluiten bij een plaatselijke vereniging, afhankelijk van uw interesse. Misschien vindt u het wel tijd worden om eens aan uw gewicht te gaan denken en spreekt de fitnessclub u wel aan, of houdt u het liever bij het bezoeken van de maandelijkse leeskring? Het maakt niet uit waar u voor gaat, als u maar niet in een isolement belandt. Door andere fanatieke sporters of boekenwormen te leren kennen, komt u in contact met mensen die dezelfde interesse hebben als u en maakt u nieuwe vrienden. Ga met hen gesprekken aan en laat na verloop van tijd eens doorschemeren dat u op zoek bent naar werk. Misschien kunnen zij u onder de aandacht brengen bij iemand die wat voor u kan betekenen. Of wie weet nodigen zij u uit op hun feestjes, waar u per toeval de baas tegen het lijf loopt die naarstig op types als u zit te wachten.

Zoek bij een borrel of een receptie – om u wat op uw gemak te stellen – aanvankelijk mensen op die u (vaag) kent. De drempel is dan minder hoog om later op de avond tevens bij ónbekenden te gaan staan. Als niemand u bekend voorkomt, wordt u meteen in het diepe gegooid, maar ook dat is er nog niets verloren. U kunt afwachten totdat anderen het initiatief nemen om met u een gesprek aan te knopen, maar overweeg ook eens om zélf als eerste van u te laten horen. Het is immers voor uw eigen bestwil. Bedenk een goede openingszin, wat over van alles kan gaan. Kijk bijvoorbeeld eens rond wat mensen aan hebben en stap vervolgens op iemand af die volgens uw smaak heeft. ‘Ik zit al de hele tijd naar jouw jasje te kijken, zo iets zocht ik eigenlijk ook. Waar heb je dat gekocht?’ zou voor dames het begin kunnen zijn van een diepgaande conversatie. Heren (en eveneens dames) zouden iemand aan kunnen spreken met ‘Jij bent ook een bekende van.....’. Dergelijke uitspraken lokken een reactie uit bij de ander wat wellicht weer nieuwe gespreksstof oplevert.

Mogelijk treft u het slecht en spreekt u iemand aan die daar helemaal niet van gediend is, iemand die het liever bij bekende gezichten houdt. Om er toch voor te zorgen dat u van hem / haar de aandacht krijgt die u verdient, dient u goed over komen door het afgeven van positieve

non-verbale signalen. Oogcontact maken, een glimlach en een vriendelijke en spontane houding vergroten uw kansen. Een spottende of onthullende opmerking over uzelf, breken pas echt het ijs. Er is wel wat lef voor nodig en voor menigeen is het een hele stap, maar geef niet op als het niet meteen het resultaat oplevert, wat u voor ogen had. Aan de buitenkant is nu eenmaal niet altijd te zien of iemand voor u open staat.

De beste en eerste kliks ontstaan met mensen waarmee u een hobby of een interesse deelt. Gaandeweg het gesprek komt u er meestal wel achter wat iemand beweegt. Zodra u hoort dat uw gesprekspartner een onderwerp aansnijdt, waar u veel van af weet of het over mensen heeft die u ook kent, haak er dan op in. Kaart even later op een subtiele manier aan dat u momenteel zonder werk zit, maar graag ergens aan de slag wilt, door aanvankelijk de ander te vragen wat hij / zij voor werk doet. Dit geeft u de kans om tevens uw eigen situatie uit te leggen. U weet nooit hoe een koe een haas vangt. Heeft u beet, houdt dan met deze persoon contact en wissel e-mailadressen en telefoonnummers uit, of vraag eventueel naar de contactgegevens van de persoon bij wie u uiteindelijk moet zijn. Dring u echter niet te veel op. Soms is het beter om een ander voor u te laten bemiddelen.

Zit het u allemaal niet mee en doet u wel uw best, maar lijkt niemand in u geïnteresseerd, surf dan naar [www.nieuwemensenlerenkennen.nl](http://www.nieuwemensenlerenkennen.nl) en schrijf uzelf in. U kunt dan wekelijks deelnemen aan allerlei activiteiten, variëren van Caribisch eten tot paardrijden. En wat dacht u van de maandelijkse themafeesten? De leden zijn tussen de 25 en de 40 jaar en de meeste zijn single en hoger opgeleid. Een andere site die u met andere mensen in contact brengt en u er met anderen op uit laat gaan is [www.stapmaatjes.nl](http://www.stapmaatjes.nl). Ook hiervoor moet u zich eerst aanmelden om mee te kunnen doen aan de uitstapjes en reisjes. Van het één komt het ander en misschien slaat u 2 vliegen in één klap.....

Toegegeven, het is wel een omweg voor het vinden van een baan. Er zijn uiteraard ook eenvoudigere middelen om toe te passen. Bij het bekijken van vacatures, zal het u ongetwijfeld opgevallen zijn dat voor de meeste functies bepaalde (karakter)eigenschappen vereist zijn, zoals het goed kunnen werken in teamverband, nauwkeurig zijn, het hebben van een representatief uiterlijk etc., maar eveneens in het bezit zijn van bepaalde kennis en vaardigheden is belangrijk. Voordat u op een vacature reageert, moet u uzelf afvragen of u de kenmerken en de capaciteiten bezit, die in de advertentie worden genoemd. Is dit grotendeels niet het geval, dan kunt u zich de moeite beter besparen. Dit zelfde geldt ook voor andere zaken



die samenhangen met de functie die u mogelijk gaat vervullen, zoals werktijden, uren-aantal en locatie. Solliciteer bijvoorbeeld niet op een functie aan de andere kant van het land als u liever dichterbij huis wilt blijven en ga niet in op een baan voor halve dagen als u persé héle dagen aan de slag wilt.

Wanneer u weet wat u zoekt, kunt u spijkers met koppen gaan slaan door actie te gaan ondernemen. Houdt de vacatures in de zaterdagkranten en de vacante functies op internet in de gaten. Er zijn talloze sites, waarop een actueel banenaanbod te zien is. Op veel webpagina's kunt u tevens uw Curriculum Vitae achterlaten. Waar uw CV aan moet voldoen, leest u verderop in dit hoofdstuk. Dit document is in ieder geval uw visitekaartje, waarmee u een goede indruk achter kunt laten. Vacaturesites die u kunt raadplegen zijn ondermeer:

- **voor senioren** → [www.65plus.nl](http://www.65plus.nl) (65-plussers), [www.midlife.nl](http://www.midlife.nl) (50-plussers) en [www.senior-power.nl](http://www.senior-power.nl).
- **voor gemiddeld tot hoger opgeleiden** → [www.eenbaan.nl](http://www.eenbaan.nl) (HBO'ers), [www.intermediair.nl](http://www.intermediair.nl) (hoogopgeleiden), [www.jobbox.nl](http://www.jobbox.nl) (MBO-, HBO- en WO-opgeleiden) en [www.vacant.nl](http://www.vacant.nl) (Vacaturebank en CV-databank voor HBO'ers en academici).
- **Voor vacatures voor parttimers** → [www.parttimebank.nl](http://www.parttimebank.nl)
- **voor vacatures uit de regionale dagbladen** → [www.datavac.nl](http://www.datavac.nl) en [www.jobtrack.nl](http://www.jobtrack.nl).
- **voor overige soorten vacatures** → [www.jobinderegio.nl](http://www.jobinderegio.nl) (banen in de Randstad), [www.nationalevacaturebank.nl](http://www.nationalevacaturebank.nl), [www.totaljobs.nl](http://www.totaljobs.nl), [www.vacaturebank.nl](http://www.vacaturebank.nl) en [www.allevacaturesites.nl](http://www.allevacaturesites.nl).

Onder andere voor het aanvragen van een uitkering, kunt u terecht bij het UWV werkbedrijf: [www.uwv.nl/particulieren](http://www.uwv.nl/particulieren) voor meer informatie. Hier kunnen medewerkers u tevens begeleiden tijdens de zoektocht naar een baan. U dient u dan wel eerst in te schrijven op [www.werk.nl](http://www.werk.nl). Vervolgens kiest u in de linker kolom voor 'Inschrijven bij WERKbedrijf', waar in stappen beschreven staat hoe u te werk moet gaan. Als u meer wilt weten, neemt u contact op met de UWV bij u in de regio. Telefoonnummers zijn te vinden onder 'Vestiging zoeken' in de kolom links. Zelf op banenjacht gaan binnen het UWV kan eveneens door te klikken op 'vacatures zoeken op trefwoord'. Andere bemiddelingsinstanties zijn **reïntegratie- en uitzendbureaus**, die vaak ook weer een site hebben waarop vacatures staan.

U kiest een **reïntegratiebureau** als u om én of andere reden buiten de arbeidsmarkt terecht bent gekomen. Indien u een uitkering via het UWV ontvangt en niet al in loondienst bent bij een

werkgever, dan kunt u zelf uw reïntegratie bepalen door een Individuele Re-integratie Overeenkomst (IRO) aan te vragen op [www.iro-info.nl](http://www.iro-info.nl). Hier leest u wat u daarvoor moet doen en waar u desbetreffende instanties bij u in de buurt kunt vinden. Andere reïntegratiesites zijn [www.agens.nl](http://www.agens.nl), [www.argonaut.nl](http://www.argonaut.nl), [www.borea.nl](http://www.borea.nl), [www.fourstar.nl](http://www.fourstar.nl), [www.saltoreintegratie.nl](http://www.saltoreintegratie.nl), [www.integratie.net](http://www.integratie.net) (Kennisset Integratiebeleid en Etnische Minderheden) en [www.koraalgroep.nl](http://www.koraalgroep.nl) (voor mensen met een verstandelijke / psychosociale beperking).

Om voor het eerst, weer opnieuw of binnen een andere baan toe te treden tot de arbeidsmarkt – zonder dat u eerder een uitkering ontving – zou u eens een **uitzendbureau** binnen kunnen lopen om een afspraak te maken voor een gesprek met één van de consultants. U gaat dan samen met hem / haar kijken naar het actuele banenaanbod en of er wat voor u bij zit. Verder zal u verzocht worden om uw CV achter te laten, zodat het uitzendbureau u nog een tijdje in het portfolio kan behouden en u kan benaderen, mochten zij wat voor u hebben gevonden. De volgende sites zijn van uitzendbureaus die banen aanbieden in diverse branches:

[www.adecco.nl](http://www.adecco.nl), [www.creyfs.nl](http://www.creyfs.nl), [www.eksakt.nl](http://www.eksakt.nl), [www.kellyservices.nl](http://www.kellyservices.nl), [www.manpower.nl](http://www.manpower.nl), [www.randstad.nl](http://www.randstad.nl), [www.startpeople.nl](http://www.startpeople.nl), [www.tempoteam.nl](http://www.tempoteam.nl) en [www.vedior.nl](http://www.vedior.nl), maar er zijn ook uitzendbureaus die gespecialiseerd zijn in specifieke sectoren, zoals [www.agriwerk.nl](http://www.agriwerk.nl) (land- en tuinbouw), [www.capac.nl](http://www.capac.nl) (industriële en logistiek), [www.content.nl](http://www.content.nl) (office personeel), [www.jobpoint.nl](http://www.jobpoint.nl) (techniek), [www.kolibrie.nl](http://www.kolibrie.nl) (horeca), [www.staffplanning.nl](http://www.staffplanning.nl) (marketing, verkoop e.d.) en [www.sparq.nl](http://www.sparq.nl) (receptionisten / telefonisten).

Indien u al in een organisatie 'binnen' bent geweest, zou dat in uw voordeel kunnen werken, als u daar een goede indruk heeft achtergelaten. Het is immer niet voor niets dat stagiaires bij het zoeken naar een baan terug kunnen keren naar hun stageplek of dat een bedrijf haar vrijwilligers in loondienst neemt. Door ergens al (onbetaalde) werkervaring op te doen, leert men u kennen en weet men hoe u werkt. Een spannende sollicitatieprocedure kan u mogelijk op deze manier gespaard blijven, omdat een motivatiebrief en / of een informatief gesprek met desbetreffende persoon vaak al voldoende is om u aan te nemen. Als u in een groter bedrijf dat meerdere vestigingen heeft, werkt dan zou u – als het meezit – intern over kunnen stappen naar een andere locatie, die zich wellicht meer in de buurt van uw nieuwe woonomgeving bevindt. Ze weten daar al van uw functioneren, wat in uw voordeel kan werken. Voorwaarde is natuurlijk wel dat er op uw gewenste locatie maar net een gelijksoortige vacature moet zijn, of iets wat u zoekt. Hierop zult u dan intern moeten solliciteren.

Hoe dan ook: meestal is aan het (opnieuw) een sollicitatiebrief schrijven niet te ontkomen. Het is zaak om uzelf in het schrijven te verkopen en de lezer duidelijk te maken waarom juist ú geschikt bent voor deze functie. Een goede sollicitatiebrief moet verder aan bepaalde regels voldoen. Zo is het belangrijk dat u de volgende indeling hanteert:

- **geadresseerde:** aan wie de brief gericht is en het werkadres van de ontvanger.
- **plaatsnaam en datum:** waar u woont en op welke datum de brief geschreven is. Schrijf de namen van de maanden altijd voluit.
- **betreft:** de vermelding van de vacature waarop u reageert. Als de vacature een nummer heeft, neemt u deze in uw brief over.
- **aanhef:** meest gebruikelijk is het om hier 'Geachte heer....' Of 'Geachte mevrouw ....' te schrijven. Zorg ervoor dat u de achternamen van de ontvanger goed spelt.
- **inleiding:** hierin staat in ieder geval dat u solliciteert en in welke functie u geïnteresseerd bent. Het is slim om uw brief al op een pakkende manier te openen, wat de aandacht van de lezer trekt en hem / haar prikkelt om uw schrijven verder te bekijken.
- **kern:** dit gedeelte geeft u de kans om te vertellen wat u waard bent. Essentieel is het om het te hebben over uw vaardigheden en werkervaring. Laat merken dat u geknipt bent voor deze functie en dat u enthousiast bent. Daarnaast moet de lezer kunnen zien dat u zich verdiept heeft in de organisatie. Het is overigens vaak geen probleem als u niet precies aan het profiel voldoet, maar ga vooral in op de capaciteiten (die in de vacature genoemd worden) die u wél bezit.
- **slotzin:** eindig uw brief met een krachtige slotzin, waaruit blijkt dat u graag uitgenodigd wilt worden voor een gesprek.
- **afsluiting:** veelal wordt hiervoor 'Met vriendelijke groet' of 'Met vriendelijke groeten' gebruikt.
- **bijlage(n):** dit is sowieso uw CV, maar aanvullend kunt u bijvoorbeeld eventueel een aanbevelingsbrief van een vorige of van uw huidige werkgever meesturen.

Om de sollicitatiebrief 'lekker' te laten lopen is de stijl waarin deze geschreven is van belang. Om te beginnen probeert u zich in de lezer te verplaatsten door uzelf af te vragen wat hij / zij graag in de brief terug zou willen vinden. Zo is het afgezaagd om simpelweg mee te delen dat u de perfecte kandidaat bent. Beter is om met iets originelers te komen, waarin u zich van anderen onderscheidt. Bedenk vervolgens dat u het beste overkomt als u schrijft zoals u spreekt en vermijdt clichés, zoals het woord 'uitdaging'. Omdat iedereen dergelijke woorden gebruikt, valt u dan niet meer op. Daarentegen mag de brief niet te persoonlijk en informeel

worden. Om een wat zakelijker karakter te geven aan uw schrijven, spreekt u de lezer altijd met 'u' aan, ook al kent u hem / haar persoonlijk. Focus u tenslotte in de brief op het sollicitatiegesprek en niet op de baan.

Net zo essentieel is de lay-out. Stuur altijd een getypte brief in, die niet langer is dan 1 A4-tje. Zorg ervoor dat het vel slechts één bedrukte zijde bevat, die niet helemaal gevuld is en een linker- en rechter kantlijn heeft. Het is overigens duidelijker als u tussen de alinea's een witregel openlaat en een opdeling in 4 alinea's strekt tot de aanbeveling. Medebepalend hoe uw brief overkomt, is het lettertype dat u gebruikt. Kies een versie waarvan u denkt dat deze bij de organisatie / desbetreffende functie past en voorkom taal- en typefouten.

Een sollicitatiebrief is bedoeld om uzelf voor te stellen, maar een eerste selectie van kandidaten wordt meestal gedaan op basis van het Curriculum Vitae. Uw brief is slechts een toelichting hierop. In uw CV gaat u nader in op uw relevante werkervaring, opleidingen, vaardigheden en kwaliteiten. Net als uw sollicitatiebrief is ook uw CV een officieel schrijven. Gebruik dus niet allerlei kleuren en plaatjes om het wat op te vrolijken. Qua lettertype mag u afwijken van het type in uw brief, mits het geheel serieus overkomt. Evenals vermeld bij de sollicitatiebrief is tevens een hândgeschreven CV uit de tijd. Om lijstjes als 'betaalde werkervaring', 'stageprojecten' etc. te verduidelijken, kunt u de tekst in kaders plaatsen of tabs toepassen, zolang het de leesbaarheid maar ten goede komt. Uw CV extra overzichtelijk houden, doet u door u aan een vaste volgorde te houden, waarin u uw gegevens vermeldt:

- **persoonsgegevens:** noem hierbij uw naam, adres, telefoonnummer, geboortedatum, -plaats, e-mailadres en indien relevant uw burgerlijke staat en nationaliteit. Het is niet verplicht om het telefoonnummer van uw huidige werklocatie in uw CV te zetten.
- **opleidingen en cursussen:** beschrijf uw loopbaan, vanaf de basisschool, in chronologische volgorde, waaronder ook onafgemaakte studies.
- **werkervaring:** maak melding van organisaties, waar u in het verleden werkzaam bent geweest. Geef informatie over de bedrijfsnaam, de vestigingsplaats, de functie die u daar toen bekleedde en over de functie-inhoud. Hou het verder kort en bondig.
- **overige informatie:** vermeldt uw hobby's en karaktereigenschappen alleen als ze van belang zijn voor het uitoefenen van de functie waarop u solliciteert. Soms kan het wijs zijn om helemaal aan het einde referenties op te geven. Licht diegene die u refereert wel altijd van tevoren even in.

- **foto:** het ongevraagd meesturen van een foto wordt over het algemeen ontraden, omdat het 't zelfde effect heeft als het opleuken van uw CV.

Zit er binnen het vacatureaanbod niets van uw gading bij, dan is het nog mogelijk om een ópen sollicitatiebrief te schrijven. Hierbij reageert u dus níet op een openstaande vacature of op een advertentie. Als u deze weg bewandelt, lijken uw kansen misschien nihil, maar als u het goed aanpakt, kan het een sterk wapen zijn. Bovendien is een open sollicitatie een goede procedure om een stageplaats te vinden en zo laat het zien dat u dat u gemotiveerd en initiatiefrijk bent. Onder het motto 'wie niet waagt, die niet wint', biedt u uzelf mogelijkheden, omdat u zo geen of in ieder geval zeer weinig concurrentie heeft en omdat u opvalt. Werkgevers staan nu eenmaal niet te springen op het doorspitten van een berg sollicitatiebrieven, die veelal allemaal ongeveer op hetzelfde neer komen, met als gevolg dat uw brief in de grijze massa opgaat. Dit zorgt er overigens eveneens voor dat u niet terechtkomt in de molen van sollicitatieprocedures. Sommige werkgevers moedigen het – zeker in deze crisisperiode – zelfs aan om open sollicitaties in te sturen, want dat scheelt hen weer advertentiekosten.

Als dan het moment daar is dat u op gesprek mag komen, dient u uzelf van uw beste kant te laten zien. Een verzorgd uiterlijk is in deze een must, maar overdrijf niet door een overdaad aan make-up, parfum of aftershave te gebruiken. Tevens is te laat komen not done op een sollicitatiegesprek. Ga daarom op tijd weg van huis, zeker als u nog niet precies weet waar u moet zijn. Houd voor de zekerheid uw GSM en het telefoonnummer van het bedrijf waar u op gesprek gaat bij de hand, voor het geval u onverhoopt wat later komt (als u bijvoorbeeld onverwacht in de file staat). Check ruimschoots voor uw vertrek of u alles in uw tas heeft zitten, wat u mee wilt nemen. Om een goede indruk te maken, kan het handig zijn als u een portfolio meeneemt, waarin te zien is over welke kwaliteiten u beschikt. Weet aan de receptie ook te vertellen met wie u een afspraak heeft en kom goed beslagen ten ijs door wat informatie over de organisatie in u op te nemen.

Voordat u de bloedstollende kamer betreedt, zet u uw GSM uit. Bij het eerste contact met uw gesprekspartners geeft u hen een stevige handdruk en kijkt u hen aan. Doe uw best om tijdens het gesprek ontspannen en gemotiveerd over te komen. Verder zit u rechtop en geeft u gedegen en duidelijke antwoorden op de vragen die u worden gesteld. In deze fase van solliciteren is het absoluut taboe om van uw kant al over het salaris te beginnen.

Indien u naderhand te horen krijgt dat u bent afgewezen, gooi dan uw brief en uw CV niet weg. Waarschijnlijk heeft u hier veel aan bij een volgende sollicitatie. Informeer ook altijd naar de reden waarom u bent afgewezen en leer van uw fouten. Veel succes!

Gaat u keer op keer de mist in en wil het maar niet lukken om een baan te bemachtigen, dan kunt u altijd nog als ZZP-er aan de slag gaan, wat staat voor zelfstandige zonder personeel. Freelance werk, waarbij u soms vanuit huis een prestatie levert voor een bedrijf is hier een voorbeeld van, maar ook het runnen van een eenmanszaak. U heeft dan geen arbeidsovereenkomst, maar levert dan wel diensten en / of goederen aan klanten of andere opdrachtgevers. Voordat u echter een eigen bedrijf kunt starten dient u zich eerst te laten registreren bij de Kamer van Koophandel. Ga voor meer informatie naar [www.zzp-nederland.nl](http://www.zzp-nederland.nl).

## Inpakken en wegwezen

Een echtscheiding betekent in sommige gevallen dat u op zoek moet naar een nieuwe woonruimte, hoe pijnlijk dit ook mag zijn. Aan de andere kant lost het misschien ook wel veel problemen op, maar het zomaar vinden van een onderkomen, valt vandaag de dag erg tegen. Om deze reden kan het voorkomen dat exen langer samen in één huis moeten blijven wonen dan ze zouden willen, wat thuis weer de nodige onrust en spanningen met zich meebrengt als er nogal wat gebeurd is. Indien u echt niet meer samen door één deur kunt, moet u (of uw ex-partner) noodgedwongen een ander huis zien te vinden. Onderdak zoeken bij een vriend(in) of bij uw ouders is immers tijdelijk een optie, maar niet geschikt om uw verdere leven door te brengen, zeker niet als u ook nog kinderen heeft, die aan u zijn toegewezen en huisdieren bij uw gezin zijn inbegrepen. Bij het uitkijken naar een huis, moet u uw gezinssituatie in acht nemen. Zo is een flatje niet geschikt als u een krijsende papagaai heeft die iedereen 's nachts wakker houdt en is een villa met een onafgesloten riant landgoed niet verstandig indien u kleine kinderen heeft die graag op ontdekkingstocht gaan. Daarnaast kijkt u natuurlijk ook wat voor u betaalbaar is. U heeft er immers niets aan om een woning te kopen, waarvan u het onderhoud of de hypotheek niet kunt bekostigen.

Voor het vinden van een huur- of koopwoning op korte termijn kunt bij een makelaar te rade gaan, want als de conflicten in huis te hoog oplopen en het onmogelijk is om nog even samen te blijven wonen, is er haast bij geboden. Vooral grote makelaars hebben huurhuizen in hun bestand. Als u voor een huurhuis in aanmerking wilt komen, zult u wel een bepaald minimuminkomen moeten hebben. Overigens bieden de meeste makelaars huurcontracten aan voor slechts een jaar en hanteren zij over het algemeen hogere huurprijzen dan woningbouwverenigingen. De grootste makelaar in ons land is de Nederlandse Vereniging van Makelaars (NVM). Kijk op de site [www.nvm.nl](http://www.nvm.nl) en klik voor meer gegevens over hoe u het moet aanpakken op de tab 'wonen-huizen' bovenaan. Vervolgens kunt u kiezen uit 'woning kopen', 'woning verkopen', 'woning huren' of 'woning verhuren', waar alles in stappen wordt uitgelegd. Eveneens staat er een toelichtend filmpje bij.

Misschien zit u na uw scheiding krap bij kas, waardoor voor u het zelfstandig huren van een woning – via de meest reguliere weg – voor u onmogelijk wordt. Om het gezamenlijke ouderschap voor uw kinderen te waarborgen, kunnen u en uw ex als het ware een tweede woning huren of kopen, op voorwaarde dat u samen heldere afspraken maakt over het

ophoesten van de totale woonlasten. Misschien kunt u de extra woonlast (deels) compenseren middels een éénouderheffingskorting, de huurtoeslag en / of de zorgtoeslag. Een echtscheidingspecialist kan u hier meer over vertellen. Mocht uw ex-partner financieel niet meewerken, dan zijn er een aantal alternatieven te bedenken waar u voor kunt gaan:

- **huren via de woningbouwvereniging:** als de huurprijs van een huis wordt vastgesteld, dan wordt gekeken of de prijs voor een woning zich boven of onder de zgn. liberalisatiegrens bevindt. Woningen onder deze grens worden sociale huurwoningen genoemd en vallen onder de huurprijzenwet. Dergelijke huurwoningen zijn in eigendom van een woningbouwvereniging (meerdere zijn tegenwoordig vaak gefuseerd tot één corporatie) en zijn vaak niet zo één, twee, drie te huur. Er gaat eerst een hele procedure aan vooraf. Corporaties huren makelaars in die de huurhuizen op de markt zetten. Als potentiële huurder dient u zich eerst in te schrijven bij een corporatie voordat u daadwerkelijk tot de huur over kunt gaan. Daarna bepaalt de woningcorporatie of u de woning wel mag huren, waarbij gekeken wordt naar u maximum inkomen, het aantal bewoners die in de woning hun intrek zullen vinden en de leeftijd van de bewoners. Voldoet u aan deze eisen en staat u als langste ingeschreven dan krijgt u de sleutel overhandigd. Op [www.woningcorporaties.startkabel.nl](http://www.woningcorporaties.startkabel.nl) zoekt u een woningcorporatie in uw provincie.
- **huren via een particulier:** om een woning te huren hoeft u niet persé bij een makelaar of een woningbouwvereniging aan te kloppen, maar kunt u bij wijze van spreken ook terecht bij een goede vriend of kennis als hij / zij een huurwoning aan iemand anders wil overdragen. Soms zijn deze huizen al helemaal gestoffeerd en / of zelfs gemeubileerd. Door door een locale krant te bladeren of via internet zijn gegevens over particuliere verhuurders te vinden.
- **huren van een vakantiebungalow:** buiten het vakantieseizoen is het vaak wel mogelijk om zowel via particulieren als via vakantieparken een bungalow te huren, tegen een redelijke prijs. Door te surfen naar [www.vakantieparkenzoeken.nl](http://www.vakantieparkenzoeken.nl) verkrijgt u ondermeer een overzicht van vakantieparken per provincie.
- **huren van een sta-(caravan):** vooral in de zomer worden er door zowel particulieren als caravanverhuurbedrijven caravans te huur aangeboden. Zeker als u (jonge) kinderen heeft, kan dit een goed alternatief zijn.
- **huren van een antikraakpand:** om het kraken van leegstaande panden te voorkomen, zijn eigenaars regelmatig op zoek naar mensen die tijdelijk de huur op zich willen nemen, slechts de betaling van de energierekening is meestal al voldoende. Bent u



geïnteresseerd? Dan vindt u mogelijk gewenste gegevens op [www.antikraak.startpagina.nl](http://www.antikraak.startpagina.nl), waar diverse handige links op staan.

- **huren van een voormalig asielzoekerscentrum:** het komt steeds vaker voor dat de wooneenheden in leegstaande asielzoekerscentra verhuurd worden aan particulieren. Indien er in de buurt een dergelijke mogelijkheid bestaat, dan kan de gemeente u hierover wellicht meer informeren.
- **kopen van een huis:** in eerste instantie lijkt u met het kopen van een huis misschien altijd duurder uit, maar als u van plan bent ergens lang te blijven wonen, dan kunnen de huurkosten zo hoog oplopen dat u een koopwoning voor u goedkoper is. Het is in ieder geval wel de meest permanente oplossing en de woning is dan helemaal uw eigen bezit. Als het ophoesten van een koopwoning voor u onmogelijk wordt en uw partner betaalt u geen kinderalimentatie (terwijl de kinderen bij u inwonend zijn), dan is het te overwegen om over te gaan op partneralimentatie. Meer hierover vindt u op [www.echtscheiding-specialist.nl](http://www.echtscheiding-specialist.nl). Daarnaast is het uiteraard belangrijk om een goede hypotheek af te sluiten. De site [www.hypotheek-weetjes.nl](http://www.hypotheek-weetjes.nl) kan u hierbij verder op weg helpen.

Als u eenmaal uw eigen optrekje heeft gevonden, moet u er zich wel thuis gaan voelen. De inrichting en de sfeer die u in uw woning creëert zijn daarom bepalend. Een huis dat is **opgeruimd** ziet er altijd gezelliger uit dan een rommelhok, wat overigens ook geldt voor uw tuin. Als u spulletjes wilt bewaren, waarmee u niets meer doet, berg ze dan op in dozen, maar laat ze niet rondslingeren. In een voor u nieuw huis is het ook beter aarden als **achterstallig onderhoud** wordt **bijgewerkt**, mochten de vorige kopers of huurders hier geen rekening mee gehouden hebben. Laat kapotte zaken daarom repareren. Vaak gaat het maar om kleine mankementen als loszittende klinken of een buitenlamp die het om één of andere reden niet meer doet.

De uitstraling van **inrichting en interieur** doet vaak veel met mensen en kunt u aanpassen aan de seizoenen. Zo zou u daarom tijdens de zomermaanden uw huis (maar eveneens uw terras) wat op kunnen fleuren met potplanten of bloemen en in de herfst is het misschien wat om herfstbladeren als decoratie te gebruiken. Wat groen in en om uw woning doet het overigens altijd goed. Verder kunt u er natuurlijk voor kiezen om uw oude meubelen mee te nemen, maar ook voor het (deels) vernieuwen van uw ameublement. Voor adviezen over de aanschaf van een nieuw interieur en / of voor het inrichten van uw huis, kunt u terecht op

[www.binnenhuisadviseurs.nl](http://www.binnenhuisadviseurs.nl). Zoekt u een binnenhuisadviseurs in uw regio, zet de cursor dan op 'Over ons' boven in de balk en klik vervolgens op 'Over de Binnenhuisadviseurs'.

Voor wat extra sfeer vult u uw interieur aan met **vloerkleden, wanddecoratie** en **leuke accessoires**. Een harde vloer (zoals tegels of parket) kan haast niet zonder een vloerkleed. Het verbindt niet alleen de meubels met elkaar, maar het zorgt tevens voor warmte en harmonie in huis. De wanddecoratie (schilderij, spiegel etc.) vormt vaak een vraagstuk. Mensen weten vaak niet wat ze aan de muur moeten hangen als ze wat nieuws willen en twijfelen of het wel in hun interieur past. Als u hierover onzeker bent, doet u er dan ook verstandig aan om in de winkel om advies te vragen. Durf eveneens dingen weg te doen, die u al decennia in uw bezit heeft en bedenk dat het tijd is voor vernieuwing.

Van grote invloed op hoe we ons ergens voelen, is de **(sfeer)verlichting**. Zeker als u besluit om uw oude interieur, vloerkleden, wanddecoratie en accessoires te behouden, kan een andere lamp zorgen voor een verfraaiende kijk op uw spullen. Het is essentieel om de verlichting in huis goed te verdelen en op de juiste plaats aan te brengen. Zo weet u zelf wel waar u wel wat aanvullend licht kunt gebruiken, zoals bijvoorbeeld aan uw bureau en boven de eethoek. Dimlampen zijn ideaal: om te lezen zet u ze wat hoger, maar voor wat meer sfeer dempt u het licht. Verder komen schemerlampen en uplighters (staande vloerlampen) de gezelligheid ten goede. Om wanddecoratie te accentueren of om het licht wat te verspreiden, bieden spotjes in het plafond een uitkomst.

Bij de verkoop / verhuur van uw oude huis, als u en uw partner beide een andere woning willen huren of kopen, wilt u uiteraard dat het zo snel mogelijk een andere eigenaar krijgt. Toon uw huis daarom van haar beste kant en zorg voor mooi behang, verzorgd schilderwerk en bijgewerkt achterstallig reparatiewerk. Het lijkt vreemd om nog geld te investeren in een woning waar u binnenkort toch uit gaat, maar het oogt veel aantrekkelijker voor potentiële kopers of huurders.

Allemaal leuk en wel, toch maakt een nieuw huis met een verfrissend interieur een echtscheiding er niet eenvoudiger of leuker op. Zeker voor de kinderen blijft het rampzalig. In geval van co-ouderschap, waarbij u met uw ex-partner een bezoek- of een omgangsregeling treft, is het heen en weer reizen voor de kleintjes geen pretje. Misschien wilt u na al die ruzies het liefste zo ver mogelijk bij uw ex vandaan en heeft het uw voorkeur om een huis te kopen of

te huren aan de andere kant van Nederland of liever nog over de grens, maar als u beide de opvoeding en de zorg voor de kinderen voor uw rekening blijft nemen, is dat niet verstandig. Ben daarom niet te impulsief bij het kiezen van de nieuwe woonomgeving. Een co-ouderschap is vooral denkbaar als u en uw ex als goede vrienden uit elkaar zijn gegaan. U heeft dan immers nog steeds veel met elkaar te maken, omdat u beide de dagelijkse verzorging en opvoeding van uw kroost blijft delen. Ook blijft u belangrijke beslissingen omtrent uw kinderen gezamenlijk nemen. Voor uw kinderen mag co-ouderschap dan wel voordelen bieden als het feit dat zij niet hoeven te kiezen bij wie ze gaan wonen en dat zij kunnen profiteren van de kwaliteiten van beide ouders, maar het is niet te voorkomen dat zij moeten wennen aan de nieuwe situatie die komt kijken bij een verhuizing. Als er dan verder nog bij komt dat zij naar een andere woonomgeving gaan waar ze de weg niet kennen, een andere school moeten bezoeken en nieuwe vriendjes moeten maken, wordt het voor hen allemaal nog moeilijker. En wat dacht u dat (voor uw kinderen) lange reistijden van de ene naar de andere ouder met hen doet? Probeer hen niet nog eens onnodig op te zadelen met éxtra problemen. Zij hebben namelijk niet om de scheiding gevraagd.

Om hen het vertrouwde gevoel enigszins terug te geven, gaat u niet ongevraagd van hen spulletjes weggooien, omdat u denkt dat ze er toch niets meer mee doen of te oud zijn geworden voor knuffels en speelgoed. U kunt zich hierin vergissen en doet uw kind nog meer verdriet als u zijn / haar favoriete beer bij het grof vuil zet. Een uitzondering hierop vormt vanzelfsprekend een te klein geworden bed of bureau, waarbij vervanging noodzakelijk is. Als uw kinderen toe zijn aan andere nieuwe meubels of accessoires voor op hun kamer, zullen zij dit zelf wel aangeven. Afhankelijk van uw mening of budget kunt u hiermee instemmen of niet. Zich thuis voelen in een nieuwe woning geldt niet alleen voor u, maar ook voor uw kinderen. Gun hen daarom een plek om zich terug te trekken. Zij worden nu eenmaal ouder en u moet leren accepteren dat zij meer behoefte krijgen aan privacy. In veel gevallen is hun slaapkamer de ruimte waar zij de tijd alleen of met vriendjes / vriendinnetjes door willen brengen. Het is belangrijk dat zij het hier naar hun zin hebben.

Als u vindt dat uw kinderen toe zijn aan een nieuw interieur, dan kunt u in overleg met hen als ouder wel een beetje sturen. Een **vloerkleed / vloerbedekking** en een **behangetje** geven vaak een mooie basis aan een kinderkamer. Laat de kleur en de stijl over aan uw kinderen. Dit is tevens van toepassing op het **dekbed- en kussenovertrek** en op de **gordijnen**. U ziet er beter wel op toe dat de kleuren en stijlen niet met elkaar vloeken. Dring ook qua **meubels** niets

aan hen op. Zo past een eikenhouten fauteuil van uw grootmoeder misschien mooi in uw woonkamer, maar zoiets hoort niet thuis in de slaapkamer van uw kroost. Beslis samen met uw kind, wat voor meubels zijn / haar slaapkamer nodig heeft en wat hier leuk in is. Met gezellige **verlichting** en allerlei **kleine frutseltjes** maakt u het geheel af. Betrek uw kinderen zo veel mogelijk bij de inrichting van hun slaapkamer, maar grijp in als het te gortig wordt.

Zelf wilt u bliken van pottenkijkers natuurlijk zoveel mogelijk weren op uw privé-terrein. Na de voortuin is vaak de achtertuin of het balkon de plaats die omwonenden de meeste gelegenheid geeft om hun neus over te steken. Een **balkon** beslaat meestal een (relatief) kleine ruimte en is makkelijk af te bakenen langs de reling, met bijvoorbeeld een canvasdoek (voor een moderne uitstraling) of met rieten matten, bamboe of hogere grassoorten (voor een meer natuurlijk effect). Een parasol belemmert inkijk van bovenaf. Eveneens uw **áchtertuin** is op verschillende manieren af te schermen. Denk hierbij aan ondermeer een beuken- buxus- of een taxushaag of bomen (als catalpa's, dakplatanen of leibomen), mits ze op de juiste plaats staan. Het nadeel van begroeiing is dat u even geduld moet hebben voordat het z'n werk doet. Wilt u al eerder van uw rust genieten, dan bent u meer gebaat bij bijvoorbeeld een pergola en laat deze vervolgens begroeien met klimplanten, zoals roze of blauwe regen, waarmee u een overweldigende bloemenzee kunt creëren. Een andere optie is een geluidscherm, gemaakt van aluminium en gevuld met kokosbasten. Ze hebben een geluidsisolerende werking en u kunt er eveneens groen tegenaan laten groeien. Nog een alternatief is een schutting of een muur. Zij zijn in diverse materialen verkrijgbaar en bieden de mogelijkheid om er planten- /bloembakken of schilderijen aan op te hangen, om de eentonigheid te doorbreken.

Verder zijn er de zgn. shutters, oftewel schermen met bewegende lamellen. Afhankelijk van uw bui kunt u omwonenden en voorbijgangers een kijkje laten nemen in uw tuin of juist niet. Ze zijn overal te plaatsen en door ze te sluiten, bakent u als het ware een kleine ruimte af. Ze zijn te koop in hout, aluminium of een combinatie daarvan. Shutters zijn zelfs in de vorm van een overkapping te verkrijgen.

## Als vanouds?

Uw oude leventje weer oppakken na de scheiding is één van de moeilijkste dingen om zonder uw inmiddels ex-partner te doen. U kunt niet acteren dat er niets gebeurd is en bovendien iedereen in uw naaste familie en vriendenkring weet ervan. Uw ex mag u dan veel verdriet aan hebben gedaan, maar er zijn gelukkig ook nog veel mensen die wél het beste met u voorhebben en u een hart onder de riem willen steken als het even tegenzit, wat betekent dat u hen in ere moet houden. Als zij u bijvoorbeeld uitnodigen voor een feestje en u het aanbod telkens afslaat, raakt u niet alleen in een isolement, maar scheidt u tegelijkertijd een afstand tussen u en diegene die u lief zijn. Er de eerste keer zonder uw ex-partner opuit gaan is een drempel, maar als u eenmaal heeft doorgezet, gaan het u steeds makkelijker af.

Voor uw kinderen is het eveneens anders om naar bekenden te gaan zonder hun vader of moeder erbij. Deze spanningen kunt u wat doorbreken door hen afleiding te bieden. Zelf de hele tijd met uw kroost bezig zijn is geen goed idee. Ondanks dat u zich aanvankelijk misschien wat ongemakkelijk voelt, wilt u toch ook graag even bijkletsen met mensen die u mogelijk al een hele tijd niet meer heeft gezien. Uw kleintjes moeten zich zelfstandig kunnen vermaken, wat 2 of meer kinderen meestal makkelijker aangaat dan één. Als u slechts één kind heeft, zou u – aan diegene bij wie u op visite gaat – kunnen vragen of u een speelkameraadje voor uw zoon of dochter mee mag brengen. Als de gastheer of gastvrouw dit liever niet heeft, neemt u wat spulletjes mee van thuis, die uw kind vermaak bieden, zoals een puzzel-, strip-, raadsel- of moppenboekje, of een kleurboek met kleur- en tekengerei, een gameboy of eenvoudige knutselspelletjes als scoobydoo of punniken. Veel kinderen beschikken daarnaast tegenwoordig over een laptop. Zorg ervoor dat, voordat u weggaat, de accu van de laptop helemaal is opgeladen en neem deze dan mee. Indien de gastheer / gastvrouw over een internet-aansluiting beschikt, hoeft uw kind zich - dankzij websites als de Nederlandse site [www.speelzolder.com](http://www.speelzolder.com) - niet meer te vervelen. Hier kunnen kinderen ondermeer allerlei spelletjes doen en filmpjes bekijken. Het is bovendien eenvoudig om deze site als startpagina in te stellen door naar de website te gaan en onderaan te klikken op 'startpagina'. Vink daarna het bovenste bolletje aan om de site als enige startpagina te gebruiken of het tweede bolletje om de webpagina aan het tabblad van uw startpagina toe te voegen. Is het niet mogelijk om verbinding te maken met het internet, dan kan uw kind altijd nog offline spelletjes spelen of wellicht is zijn / haar laptop uitgerust met een tekenprogramma, dat uw kroost eveneens een uurtje zoet houdt.

Als het lekker weer is er zich toevallig een speeltuintje in de buurt bevindt, kan dit een optie zijn, tenzij het geen veilige buurt is.

Ging u voorheen altijd met het hele gezin op vakantie of er af en toe een dagje op uit, laat dit dan nu ook niet achterwege. Al is het alleen maar om uw kinderen te laten merken dat de echtscheiding niet betekent dat er nu geen leuke uitstapjes meer ondernomen kunnen worden. Zowel voor u als voor hen zullen de vakanties, de weekenden en de feestdagen het zwaarste zijn, omdat dan over het algemeen de meeste herinneringen aan uw ex naar boven komen. Om het uw kinderen nu extra naar hun zin te maken, kiest u samen met hen een vakantiebestemming of een dagje uit, wat voor hen de hemel op aarde is. Een aantal zaken moet in ieder geval op orde zijn:

- **ga voor een kindvriendelijke bestemming:** als ouder geniet u misschien het meeste van een druk vakantieresort of een pretpark waarin het storm loopt, maar uw kinderen zijn veel meer gebaat bij een locatie waar het rustiger is. Veel bezoekers betekent ook lange wachttijden bij bijvoorbeeld attracties, wat hen vervelend en hangerig maakt. In de zomer hebben warme toeristische oorden met weinig schaduwplekken een soortgelijk effect op uw kinderen. Voorkom eveneens dat u met uw kroost te lange reisafstanden moet afleggen voordat u op de plaats der vermaak bent, zeker als ze het (nog) niet gewend zijn om een lange tijd aan één stuk door in de auto te zitten.
- **houd er als ouder de sfeer in:** gedrag is besmettelijk en als u aan uw kinderen laat merken dat u moe of met het verkeerde been uit bed gestapt bent, dan zullen zij dat over gaan nemen, waardoor een gezellig dagje uit of een leuke vakantie onmogelijk wordt. Uw kinderen hebben er immers dagen, weken of mogelijk zelfs maanden naar uit gekeken en dat mag u niet bederven. Voor uw kinderen kunnen overigens lange autoritten een bron van ergernis zijn, vooral bij warm weer. Vertel hen dan iets over de bestemming waar u naar toe gaat, zodat ze wat hebben om naar uit te kijken, zorg dat zij onderweg wat te doen hebben en neem voldoende van huis mee. Soms zijn kinderen namelijk snel op iets uitgekeken en willen ze weer wat anders doen. De eerdere tips, die genoemd staan bij het op visite gaan, zijn prima bruikbaar voor op de achterbank, m.u.v. het spelen van online spelletjes op de laptop, vanwege het ontbreken van een internetverbinding. Kinderen vinden het echter eveneens grappig om figuurtjes op de autoramen te plakken, die in de winkel onder de noemer 'raamstickers' verkrijgbaar zijn. Daarnaast heeft u geen kind aan ze met een walkman of discman. Bekende liedjes worden al snel meezingers en memoriespelletjes als 'mijn tante gaat op reis en ze

neemt mee .....’ willen het ook nog wel eens goed doen. Dit kan afgewisseld worden met andere varianten als ‘ik ging naar de dierentuin en zag daar.....’ of ‘ik ging naar de supermarkt en kocht daar .....’. Misschien weten ze ook wel moppen, waarmee ze elkaar aan het lachen kunnen maken of zijn ze in de stemming om elkaar raadsels op te geven. Onderbreek de rit af en toe bijvoorbeeld op een parkeerplaats of bij een benzinstation om even naar de toilet te gaan of om iets te eten / te drinken.

- **maak de dagen niet te vol:** volwassen hebben nogal eens de neiging om een druk schema in te plannen tijdens hun vakanties, om zoveel mogelijk te kunnen bezichtigen of om alle activiteiten te doen die ze gepland hebben. Kinderen hebben echter behoefte aan meer rust en houden zich liever met één ding bezig wat ze leuk vinden dan van hot naar her te moeten. Houd hier rekening mee door aanvankelijk niet meer dan één onderneming per dag in te plannen. Mochten ze bijvoorbeeld 's middags nog wat anders willen doen dan 's ochtends en hebben zij (en u) daar voldoende energie voor, dan kunt u altijd nog besluiten om het roer om te gooien. In de praktijk blijkt dat het voor de meeste kinderen al een feest is om een weekendje in een huisje of op een camping te verblijven.
- **ga voorbereid van huis:** als u ergens met de kinderen heen gaat, zorg er dan voor dat u zeker bent van een plaatsje in de accommodatie, restaurant of een eigen strandstoel en voorkom dat alles vol zit. Niets is voor de kleintjes (en voor u) zo vervelend als ‘het voor een gesloten deur komen’. Zij hebben zich erop verheugd en de domper is groot als het dan niet door kan gaan. Reserveer daarom tijdig als u iets van plan bent. Neem tevens spullen mee die nuttig kunnen zijn voor de plaats van bestemming. Als u bijvoorbeeld een dagje stand doet, is het voor de kinderen gemakkelijk als zij een schepje, een emmertje en wat vormpjes bij zich hebben c.q. een vlieger of zwemspullen.
- **zorg voor veiligheid:** informeer voordat u een hotelkamer of een vakantiehuisje boekt of het verblijf veilig is voor (kleine) kinderen. De aanwezigheid van kleine onderdeeljes kunnen al funest zijn voor een baby of peuter, vanwege het inslikgevaar en scherpe of uitstekende onderdelen zijn gevaarlijk omdat kleintjes zich hieraan kunnen bezeren. Daarnaast dienen ondermeer stopcontacten beveiligd en kookplaten afgedekt te zijn. Vooral peuters gaan vaak op onderzoek uit, zeker in een voor hen onbekende omgeving en reiken naar alles wat los en vast zit. Neem verder voor de zekerheid altijd een EHBO-koffertje mee en spullen die beschermen tegen de zon, zoals een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor, een zonnehoed / pet en een parasol. Voor als u ondernemende kinderen heeft, is het handig dat u hen felle kleding aan geeft, zodat u ze

makkelijker terug kunt vinden te midden van de mensenmassa. Tenslotte mogen goede autostoeltjes, die afgestemd zijn op de leeftijd van uw kinderen niet ontbreken.

Dit waren wat algemene tips op een rijtje. Voor concrete aanraders kijkt u op [www.kinderuitje.nl](http://www.kinderuitje.nl), [www.wegmetdekids.nl](http://www.wegmetdekids.nl) en [www.leukevakantiesmetkinderen.nl](http://www.leukevakantiesmetkinderen.nl).

## Een tandje lager

Voor mensen die (net) gescheiden zijn is een hoge rekening vaak een zware dobber. Zij gaan plotseling terug van twee inkomens naar één, wat betekent dat u voorheen samen met uw partner voor de kosten op kon draaien, maar nu alles alleen moet betalen. Met een schamel budget zult u dus maatregelen moeten nemen o.a. in en om huis. Gelukkig zijn er talloze manieren te bedenken om een steentje bij te dragen:

Als u een nieuwe voorruimte heeft gevonden, wilt u wellicht nog wel wat veranderen aan hoe de vorige eigenaren het hebben achtergelaten. Bedenk dan ook even hoe u kosten kunt besparen:

### In uw hele huis:

- **Laat uw vloeren isoleren.** Hiervoor zijn verschillende materialen denkbaar, zoals piepschuim, glaswol, steenwol en thermokussens.
- **Geef uw muren een lichte kleur.** Als de wanden al licht zijn van kleur, hoeft u minder verlichting te gebruiken, wat dus energiezuiniger is.
- **Besteed zo min mogelijk uit aan derden.** Vaklui zijn vaak duur. Probeer daarom wat u zelf goed kunt ook zelf te doen en indien u het even niet meer weet, kijkt u op internet voor tips. Ziet u uzelf nog niet direct klussen, schakel dat wat vrienden en familieleden in. Er zit vast wel iemand met twee rechter handen tussen. Mocht dit echter níet zo zijn, dan bent u toch op vakmanschap aangewezen. Het is dan verstandig om niet op goed geluk met een bedrijf in zee te gaan en om eerst vrijblijvend offertes van diverse bedrijven aan te vragen en deze met elkaar te vergelijken. Realiseer u hierbij dat u bij eenmanszaken meestal goedkoper uit bent.
- **Gebruik dubbelglas.** U betaalt meer, maar het komt uw energierekening ten goede. Kies altijd voor glas met een hoog rendement: HR, HR+ of HR++. Zeker bij dubbelglas is goed ventileren altijd van belang.
- **Bedek uw muur met isolatiefolie.** Het stuk muur achter uw radiator doet veel kunstmatig opgewekte warme verloren gaan, maar om deze energie terug te laten keren



in uw huis, kunt u een laag isolatiefolie aanbrengen achter de radiator. Verder verlagen dichte gordijnen de hoogte van uw energierekening, omdat zij de warmte die uit uw huis dreigt te ontsnappen, tegenhoudt.

- **Zorg voor tochtstrips.** Vooral oudere woningen hebben kieren en gaten, waar koude lucht van buitenaf doorheen komt. Bij koud weer bent u hierdoor geneigd de verwarming een graadje hoger te zetten. Het is echter beter om uw huis te isoleren, door op cruciale plaatsen tochtstrips aan te brengen, maar alleen bij deuren die aan de buitenkant van uw huis grenzen. Kieren binnenshuis laat u open. Die zijn namelijk nodig voor de luchtcirculatie in uw woning. Voor de brievenbus koopt u een soort borstel, die u in de opening kunt plaatsen.
- **Brand energiezuinige lampen.** LED-verlichting is hier een goed en bekend voorbeeld van. Het is efficiënt in gebruik en de lampjes gaan bovendien langer mee.
- **Steek kaarsen aan.** Door een kaars te laten branden, kunt u de verwarming gerust een graadje lager zetten. Ze geven overigens nog extra licht ook, wat tevens een lamp scheelt.

#### **In uw keuken / bijkeuken:**

- **Schaf een diepvrieskist aan.** Koude lucht heeft nu eenmaal de neiging om te zakken. Bij een vrieskast stroomt alle kou zo weg, terwijl een kist de koude lucht vasthoudt.
- **Sluit altijd de koelkastdeur.** Laat de deur van uw koelkast niet onnodig lang open staan. Om daarna weer op temperatuur te komen, verbruikt zij namelijk veel meer energie dan wanneer de deur slechts enkele seconden open geweest is.
- **Wees creatief met eten.** Gooi onbedorven voedsel niet zomaar weg. U kunt het nog gebruiken tijdens kliekjesdag. Een voorbeeld van etenswaren die vaak nog achterblijven in uw koelkast zijn gesneden vleeswaren voor op brood, zoals een paar plakjes ham die niemand meer lust. U verwerkt ze prima in een eier-vleessalade door de plakken in stukjes te snijden en te mengen met een fijngesneden ei, een uitje en wat mayonaise.
- **Zet de vaatwasser wat vaker aan.** Was niet meer met de hand af en u slaat 2 vliegen in één klap: het is ten eerste makkelijk om uw vaatwasser het werk te laten doen én u verbruikt minder water. Als u (nog) geen afwasmachine heeft, is het zuiniger om wat minder vaak een grote hoeveelheid af te wassen in vergelijking met telkens kleine afwasjes. Dit geldt trouwens ook voor vaatwassergebruik: hoe voller de machine is, hoe meer u bespaart. Overdrijf echter niet. Bij een overvolle afwasmachine wordt de vaat niet goed schoon.

- **Bezuinig op afwasmiddel.** Gebruik er niet meer van dan noodzakelijk is. Door Dreft te gebruiken, bespaart u relatief veel. Dit afwasmiddel is namelijk duurzaam, omdat slechts enkele druppels per afwasbeurt volstaat.
- **Kook op gas.** Elektrische kooktoestellen hebben veel meer energie nodig. Het probleem is dat veel nieuwbouwwoningen tegenwoordig niet meer uitgerust zijn met een gasaansluiting. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die op gas koken jaarlijks gemiddeld € 70,- besparen. Met gaspitten kunt u nog extra besparen door het vuur niet hoger te zetten dan nodig is en door het midden van uw pan over de pit te plaatsen, zodat er geen warmte ontsnapt. Uw eten is dan overigens eveneens sneller gaar. Echt snelle koks gaan voor een snelkookpan, die ervoor zorgt dat u 1/3<sup>e</sup> van de tijd uitspaart met koken.

#### **Bij de aankoop van etenswaren:**

- **Bezoek minder vaak de supermarkt.** Maak van tevoren een boodschappenlijstje met daarop de producten die u wilt kopen en wijk daar in de winkel niet van af, ook al is het verleidelijk om meer in uw wagentje te laden. Dit probleem heeft u eveneens als u vaker naar de supermarkt gaat dan eens per week. Verder doet u uw portemonnee ten goede om met een volle maag te gaan winkelen. U heeft dan geen honger en zult daarom ook minder snel naar lekkernijen grijpen. Besteedt verder geen geld aan etenswaren die u nog houdbaar in de koelkast heeft staan, indien dit niet persé nodig is en houdt koopjes en kortingen in de gaten. Als u voor slechts een paar producten op pad gaat, laat u de auto liever staan en pakt u de fiets of neem de benenwagen.
- **Let op huismerken.** In de supermarkt kunt u kostenbewust te werk gaan bij het kiezen van producten. Zo zijn over het algemeen A-merken duurder dan huismerken. Van sommige producten bestaan er echter nóg goedkopere merken, zoals Euroshopper en Markant, die kwalitatief meestal net zo goed en net zo lekker zijn.
- **Creëer uw eigen 'groentewinkel'.** Plant een moestuin aan en verbouw uw eigen groente en fruit. Tevens als u op een flatje woont, kunt u geld besparen op het kopen van deze gezonde etenswaren. Zet een klein broeibakje op uw balkon en uw eerste sla, radijsjes en tuinkers kunt u al snel oogsten.
- **Koop op de markt.** Heeft u geen groene vingers? Dan haalt u verse groente en lekker fruit op de markt, waar (volgens een gezegde tot en met 2001) uw gulden een daalder waard is. Andere producten zijn hier trouwens ook goedkoper en vergeet niet dat sommige marktlui een prijsonderhandeling op z'n tijd echt niet erg vinden.

### In de badkamer:

- **Ben zuinig met doucheschuim.** Veel bad- en doucheschuim wat we met onze handen aanbrengen verdwijnt doelloos in het afvoerputje en gaat dus eenvoudigweg verloren, zonder dat het gebruikt is. U verbruikt 50% zeepmiddel door wat bad- of douchefris op een nylon gaasbal (schuimpuff) te doen en bent bovendien sneller klaar met douchen, waardoor u weer water verbruikt.
- **Vermeng doucheschuim met water.** Als uw douchefris bijna op is, gooi de flacon dan nog niet weg. Doe er wat water bij en schudt het mengsel, dat nog goed is voor een paar douchebeurten, door elkaar.

### Digitaal:

- **Schaf een laptop aan.** Naast het feit dat een laptop makkelijker te vervoeren is, is hij aangesloten veel zuiniger dan een computer, maar natuurlijk helemaal als hij af en toe níet aan het stroomnetwerk is verbonden. Het is dus goed om de energie in uw accu regelmatig helemaal op te maken, voordat u de stekker weer in het stopcontact doet. Daarnaast kunt u uw laptop ook energiezuinig afstellen door de optie te kiezen, waarbij uw beeldscherm iets donkerder wordt. Houdt u het toch nog liever bij de computer, dan wordt aangeraden een exemplaar te kopen met een plat beeldscherm in plaats van één met een klassieke monitor, om nog meer energie te besparen.
- **Installeer gratis software.** Wie een laptop / computer heeft, is nergens zonder software. U kunt hier kapitalen aan uitgeven, maar het kan eveneens goedkoper. Wat dacht u van het 100% legaal downloaden van applicaties, via internet. Sites waar u hiervoor terecht kunt zijn onder meer [www.gratissoftwaresite.nl](http://www.gratissoftwaresite.nl) en [www.gratissoftware.nu/gratis-download-software.php](http://www.gratissoftware.nu/gratis-download-software.php)
- **Weer foldermateriaal uit uw brievenbus.** Door de sticker 'geen folders' op uw brievenbus te plakken, geeft u aan geen reclame etc. meer te willen ontvangen. Veelal wordt dergelijk leesvoer ongeopend weggegooid. Als u toch wilt weten wat er in staat, raadpleegt u internet, waar veel van deze aanbiedingen zijn terug te vinden. Zo kunt u ze bekijken op [www.reclamefolder.nl](http://www.reclamefolder.nl) en folders zoeken op postcode is mogelijk op [www.folderaar.nl](http://www.folderaar.nl). Het is tevens mogelijk om u hier online in te schrijven, zodat u brochures per e-mail krijgt aangeleverd om toch op de hoogte te blijven. Het web maakt

eveneens uw abonnement op de krant en t.v.- en radiogids overbodig, want eveneens programmaoverzichten en het actuele nieuws is via de digitale snelweg terug te vinden. Zoek uw favoriete programma's voortaal op <http://gids.omroep.nl> en voor het actualiteiten uit de dagbladen gaat u naar [www.kranten.com](http://www.kranten.com) of voor berichten uit uw regio naar [www.kranten.com/regionale-kranten](http://www.kranten.com/regionale-kranten). Leuke bijkomstigheid is dat de postbode nu geen kranten meer bij u hoeft te bezorgen, waardoor de brievenbus minder lang open blijft staan, als de bladen er half uit blijven steken. Zo ontsnapt er dus minder warmte via de opening in uw voordeur uit uw woning.

### **Algemeen:**

- **Jaag op gratis producten.** Als er bruikbare en kwalitatief goede spullen voor niets worden aangeboden, zijn wij Nederlanders er wel voor te vinden. Bedrijven maken hier dankbaar gebruik van door u gratis kennis te laten maken met hun producten in de vorm van een proefverpakking in de hoop dat u dit artikel vervolgens zelf gaat kopen, wat tevens geldt voor kortingen die in de winkel worden weggeven. Om getipt te worden op leuke aanbiedingen, kijkt u op <http://allesvoorniks.nl>. U bent overigens nooit verplicht om iets aan te schaffen.
- **Spaar.** Zet wekelijks een klein bedrag opzij wat u makkelijk kunt missen en doe dit in een pot of een oude sok. Mocht u onverwachts voor grotere uitgaven komen te staan, dan heeft u nog iets achter de hand.
- **Benut financiële meevallers.** Het kan voorkomen dat u vorig jaar te veel heeft betaald voor uw energieverbruik en het resterende bedrag terugkrijgt van de belastingdienst. Zet dergelijke en andere financiële meevallers op de bank en reserveer ze voor noodgevallen. Het levert u zelfs nog wat rente op ook.
- **Vraag bijstand aan.** Indien u een uitkering heeft of rond moet komen van een schamel salaris, dan kunt u gebruikmaken van een bijstandsuitkering om noodzakelijke uitgaven die u van uw eigen geld niet kunt bekostigen, toch te kunnen maken. Denk hierbij aan zaken als een kapotte koelkast, schoolgeld of tandartskosten. Om in aanmerking te komen voor een dergelijke uitkering, moet u bij het gemeentehuis zijn, waar beoordeeld wordt of u hier recht op heeft.

## In de nesten

Rondkomen van een minimum budget is niet makkelijk en helemaal niet als u voor financiële verrassingen komt te staan na uw scheiding: misschien had uw ex-partner nog een lening lopen en zit u nu met de schuld opgezadeld. Of u in dergelijke gevallen ook aansprakelijk bent voor de nog openstaande kostenpost, is afhankelijk van het soort relatie dat u destijds samen bent aangegaan, namelijk getrouwd in gemeenschap van goederen, getrouwd op huwelijkse voorwaarden of mogelijk had u samen een lat-relatie. Daarnaast speelt het een rol of u eveneens ondertekend heeft voor de lening of dat alleen uw ex dat heeft gedaan.

Had u een **lat-relatie** of **woonde u samen met of zonder samenlevingscontract** en heeft u voor de lening **niet** uw handtekening gezet? Dan kunt u waarschijnlijk opgelucht ademhalen. U bent echter wél aansprakelijk als er betalingsachterstanden wat betreft huur, gas, water en licht zijn ontstaan met betrekking tot het huis, waar u samen met uw ex-partner in woonde en als u beide heeft ondertekend.

**Op huwelijkse voorwaarden** getrouwd zijn wil zeggen dat de schulden die uw ex-partner gemaakt heeft vóór dat u ging trouwen niet op u verhaald kunnen worden, maar wél de schulden die hij of zij ná het huwelijk is aangegaan. Indien u daarentegen in **gemeenschap van goederen** gehuwd bent, zijn vrijwel alle schulden tevens voor úw rekening, ook al heeft u niet ondertekend voor de lening. De hypotheek vormt hierop echter een uitzondering. Als u hiervoor niet getekend heeft, hoeft u niets te vrezen. Voordat u laatstgenoemde huwelijksvorm aangaat, is het raadzaam om eerst inzicht te verkrijgen in de financiële situatie van uw aanstaande. Bij het trouwen in gemeenschap van goederen loopt u extra risico als uw ex een zelfstandig ondernemer is en helemaal als hij ervoor heeft gekozen om een eenmanszaak of een VOF te runnen. In dat geval bent u namelijk mede aansprakelijk voor de gemaakte schulden van het bedrijf.

Maar ook zonder (grote) schulden kan het regelen van uw eigen financiële zaken u zwaar op uw dak vallen als deze taak eerst aan uw partner toebedeeld was en u het nu op eigen kracht rond moet zien te krijgen. U kunt echter in 4 stappen leren uw eigen boontjes te doppen:

- **Stap 1:** richt een ruimte in uw woning in als vaste werkplek voor het organiseren van het financiële gebeuren. Schaf verder spullen aan (voor zover u deze nog niet in huis heeft) die handig zijn en die u regelmatig nodig heeft, zoals postzegels, enveloppen, paperclips, nietjes en nietmachine, perforator en ordners om al uw administratiewerk in op te bergen. Het aanmaken van een map in uw computer maakt het overzichtelijk om hierin digitaal ontvangen facturen in te bewaren en door gebruik te maken van internetbankieren, kunt u uw bankzaken relatief makkelijk regelen.
- **Stap 2:** Houd het voor uzelf overzichtelijk en maak een overzicht van alle eventuele schulden en rentes die u moet betalen én van de maandelijkse vaste lasten. Zo inventariseert u op een duidelijke wijze uw uitgaven.
- **Stap 3:** Kleinere bedragen die de deur uit gaan, kunt u noteren in een huishoudboekje. Aan het eind van de maand maakt u vervolgens de balans op en ziet u waaraan u uw geld allemaal heeft besteed.
- **Stap 4:** Als u uw uitgaven (en schulden) in kaart heeft gebracht, dan kunt u gaan bepalen of uw huidige inkomen de te betalen lasten aan kan en of u de eventuele schulden zelf kunt aflossen of dat u hierbij hulp nodig heeft.

Probeer niet gestrest te raken als er opeens veel op u afkomt en blijf optimistisch en realistisch. Door alles stap voor stap te regelen krijgt u vertrouwen in uw financiële toekomst, zelfs wanneer u te kampen heeft met schulden. Om meer vat te verkrijgen op hoe het er bij u voor staat, is er de site [www.scheidingsplanner.nl](http://www.scheidingsplanner.nl).

Als u tips en informatie omtrent echtscheidingen - in de breedste zin van het woord - op uw computer binnen handbereik wilt hebben, kunt u [www.echtscheidings.startpagina.nl](http://www.echtscheidings.startpagina.nl), waar veel extra informatie over dit onderwerp te vinden is, als uw startpagina instellen. Dit doet u door eerst naar uw huidige startpagina te gaan en vervolgens onder 'extra' (rechtsboven) te kiezen voor 'Internetopties'. Daarna vult u in het tekstvak 'www.echtscheidings.startpagina.nl' in. Klik op 'toepassen' en sluit af met 'OK'.

## Handige websites

- [www.rhcl.nl/page.asp?id=1008](http://www.rhcl.nl/page.asp?id=1008)
- [www.nji.nl/eCache/DEF/1/13/708.html](http://www.nji.nl/eCache/DEF/1/13/708.html)
- [www.kennislink.nl/publicaties/echtscheiding-het-kind-krijgt-de-rekening](http://www.kennislink.nl/publicaties/echtscheiding-het-kind-krijgt-de-rekening)
- [www.demeedenkers.nl/chronische-stress/relatieproblemen.html](http://www.demeedenkers.nl/chronische-stress/relatieproblemen.html)
- [www.coachingenrelatietherapie.nl/werkwijze.php](http://www.coachingenrelatietherapie.nl/werkwijze.php)
- [www.leidieniemeijer.com](http://www.leidieniemeijer.com)
- [www.clientenraad-meerkanten.nl/therapie%20wegwijzer%20groeps.pdf](http://www.clientenraad-meerkanten.nl/therapie%20wegwijzer%20groeps.pdf)
- [www.ouders.nl/mdiv2009-relatiestress.htm](http://www.ouders.nl/mdiv2009-relatiestress.htm)
- [www.vanzelfsprekend.info/relatietherapie.aspx](http://www.vanzelfsprekend.info/relatietherapie.aspx)
- [www.thedivorceoffice.nl](http://www.thedivorceoffice.nl)
- [www.thedivorceoffice.nl/documents/persberichtTheDivorceOffice23022009.pdf](http://www.thedivorceoffice.nl/documents/persberichtTheDivorceOffice23022009.pdf)
- [www.scheiding-omgang.nl/alimentatie/kosten.html](http://www.scheiding-omgang.nl/alimentatie/kosten.html)
- [www.relatietip.nl/informatie-relatietip/index.html](http://www.relatietip.nl/informatie-relatietip/index.html)
- [www.relatie-problemen.nl](http://www.relatie-problemen.nl)
- [www.mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://www.mens-en-gezondheid.infonu.nl)
- [www.vreemdgaan.nl/goedgevoel.htm](http://www.vreemdgaan.nl/goedgevoel.htm)
- [www.vanderslikkepsychologen.nl/wat\\_biedt\\_de\\_praktijk/webcomir.doc](http://www.vanderslikkepsychologen.nl/wat_biedt_de_praktijk/webcomir.doc)
- [www.bisdrom-roermond.nl/huwelijk\\_gezin/echtparen\\_en\\_gezinnen.php?page=84](http://www.bisdrom-roermond.nl/huwelijk_gezin/echtparen_en_gezinnen.php?page=84)
- [www.derelatieschool.nl/verwennen.php](http://www.derelatieschool.nl/verwennen.php)
- [www.mediatheek.thinkquest.nl/~jrc088/relatie.htm](http://www.mediatheek.thinkquest.nl/~jrc088/relatie.htm)
- [www.mens-en-gezondheid.infonu.nl](http://www.mens-en-gezondheid.infonu.nl)
- [www.idee-pmc.nl/services/relatietherapie.html](http://www.idee-pmc.nl/services/relatietherapie.html)
- [www.ggzdrenthe.nl](http://www.ggzdrenthe.nl)
- [www.psychologenassociatie.be/relatietherapie](http://www.psychologenassociatie.be/relatietherapie)
- [www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/relatietherapie](http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/relatietherapie)

- [www.koppensmediation.nl/relatieproblemen\\_scheiding\\_en\\_ouderschap.php](http://www.koppensmediation.nl/relatieproblemen_scheiding_en_ouderschap.php)
- [www.opvoedadvies.nl/scheiding.htm](http://www.opvoedadvies.nl/scheiding.htm)
- [www.manivel.be/therapie.php?ta=ther\\_wat](http://www.manivel.be/therapie.php?ta=ther_wat)
- [www.mandala.be](http://www.mandala.be)
- [www.clientenraad-meerkanten.nl/therapie%20wegwijzer%20relatie.pdf](http://www.clientenraad-meerkanten.nl/therapie%20wegwijzer%20relatie.pdf)
- [www.targon.nl/Organiseren/Open%20communicatie.html](http://www.targon.nl/Organiseren/Open%20communicatie.html)
- [www.sochicken.nl/seks/probeer\\_je\\_partner\\_niet\\_te\\_veranderen.html](http://www.sochicken.nl/seks/probeer_je_partner_niet_te_veranderen.html)
- [www.relatieproblemenadvies.nl/taboes/tips](http://www.relatieproblemenadvies.nl/taboes/tips)
- [www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie](http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie)
- [www.systeemtherapie.net](http://www.systeemtherapie.net)
- [www.praktijkherten.nl](http://www.praktijkherten.nl)
- [www.pedagogischadviesbureauvanhal.nl/publicaties/folder\\_oplossingsgerichte\\_therapie.pdf](http://www.pedagogischadviesbureauvanhal.nl/publicaties/folder_oplossingsgerichte_therapie.pdf)
- [www.leerwiki.nl/Alles\\_over\\_relatietherapie](http://www.leerwiki.nl/Alles_over_relatietherapie)
- [www.123psychologie.nl/relatieproblemen.php](http://www.123psychologie.nl/relatieproblemen.php)
- [www.relatieonderhoud.nl/relatieproblemen\\_oplossen\\_5.php](http://www.relatieonderhoud.nl/relatieproblemen_oplossen_5.php)
- [www.relatie-problemen.nl/stress.html](http://www.relatie-problemen.nl/stress.html)
- [www.eo.nl/programma/40dagenzonderseks/2007-2008](http://www.eo.nl/programma/40dagenzonderseks/2007-2008)
- [www.topparagnost.nl/informatie/Relatietherapeut\\_therapeut](http://www.topparagnost.nl/informatie/Relatietherapeut_therapeut)
- [www.medicinfo.nl/d\\_2486#ls2486.05](http://www.medicinfo.nl/d_2486#ls2486.05)
- [www.idee-pmc.nl/relaties](http://www.idee-pmc.nl/relaties)
- [www.addiction-solutions.nl](http://www.addiction-solutions.nl)
- [www.hulporganisaties.be/pages/details.asp?lng=NL&id=3559](http://www.hulporganisaties.be/pages/details.asp?lng=NL&id=3559)
- [www.echtscheiding-specialist.nl/Partner%20vertellen/hoe-vertel-ik-het-mijn-partner.html](http://www.echtscheiding-specialist.nl/Partner%20vertellen/hoe-vertel-ik-het-mijn-partner.html)
- [www.nidi.knaw.nl/web/html/public/demos/dm00041.html](http://www.nidi.knaw.nl/web/html/public/demos/dm00041.html)
- [www.scheidslijn.nl/echtscheiding-en-kinderen---hoe-en-wanneer-vertel-je-het-ze](http://www.scheidslijn.nl/echtscheiding-en-kinderen---hoe-en-wanneer-vertel-je-het-ze)
- [www.allerelatietherapeuten.nl/Relatietherapie-kosten.htm](http://www.allerelatietherapeuten.nl/Relatietherapie-kosten.htm)
- [www.cz.nl/ggzvragen](http://www.cz.nl/ggzvragen)
- [www.financieel.infonu.nl](http://www.financieel.infonu.nl)
- [www.advocaatvoorechtscheiding.nl/echtscheidingsadvocaat](http://www.advocaatvoorechtscheiding.nl/echtscheidingsadvocaat)
- [www.ec.europa.eu/civiljustice/divorce/divorce\\_rom\\_nl.htm](http://www.ec.europa.eu/civiljustice/divorce/divorce_rom_nl.htm)
- [www.scheiding-omgang.nl](http://www.scheiding-omgang.nl)
- [www.partneralimentatie.nl/partneralimentatie.htm](http://www.partneralimentatie.nl/partneralimentatie.htm)



- [www.alimentatie.nl/page?2,909/Service/nidbud\\_cijfers\\_vrouw\\_na\\_scheiding\\_financieel\\_af](http://www.alimentatie.nl/page?2,909/Service/nidbud_cijfers_vrouw_na_scheiding_financieel_af)
- [www.advocaatkeus.nl](http://www.advocaatkeus.nl)
- [www.praktijkbieger.nl/downloads](http://www.praktijkbieger.nl/downloads)
- [www.praktijkbieger.nl](http://www.praktijkbieger.nl)
- [www.sante.nl/seks/seks-met-je-ex.php](http://www.sante.nl/seks/seks-met-je-ex.php)
- [www.startpagina.paginablog.nl/startpagina/2010/01/Is\\_sex\\_met\\_je\\_ex\\_wel\\_verstandig\\_.html](http://www.startpagina.paginablog.nl/startpagina/2010/01/Is_sex_met_je_ex_wel_verstandig_.html)
- [www.members.chello.nl/caendeke/www/excomplex.htm](http://www.members.chello.nl/caendeke/www/excomplex.htm)
- [www.mens-en-samenleving.infonu.nl/dating/45317-tips-bij-een-relatie-verbrekenhet-uitmaken.html](http://www.mens-en-samenleving.infonu.nl/dating/45317-tips-bij-een-relatie-verbrekenhet-uitmaken.html)
- [www.liefdesverdriettips.com/10-tips-tegen-liefdesverdriet-en-om-je-ex-terug-te-krijgen](http://www.liefdesverdriettips.com/10-tips-tegen-liefdesverdriet-en-om-je-ex-terug-te-krijgen)
- [www.relatiehobbels.nl/ldvd.html](http://www.relatiehobbels.nl/ldvd.html)
- [www.relatie.blog.nl](http://www.relatie.blog.nl)
- [www.trendystyle.net/relatie/vriendschapex.html](http://www.trendystyle.net/relatie/vriendschapex.html)
- [www.allesoverscheiding.nl/gehuwd/algemeen/actualiteiten/869/Hoe\\_is\\_het\\_contact\\_met\\_je\\_ex](http://www.allesoverscheiding.nl/gehuwd/algemeen/actualiteiten/869/Hoe_is_het_contact_met_je_ex)
- [www.retro.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Echtscheiding/kinderen.html](http://www.retro.nrc.nl/W2/Lab/Profiel/Echtscheiding/kinderen.html)
- [www.kiesinfo.com/nl/ouders/informatie](http://www.kiesinfo.com/nl/ouders/informatie)
- [www.opvoedadvies.nl/scheiding2.htm](http://www.opvoedadvies.nl/scheiding2.htm)
- [www.christiananswers.net/dutch/q-eden/edn-f004d.html](http://www.christiananswers.net/dutch/q-eden/edn-f004d.html)
- [www.dehoop.org/16914/pastorale-zorg-aan-kinderen-van-gescheiden-ouders.html](http://www.dehoop.org/16914/pastorale-zorg-aan-kinderen-van-gescheiden-ouders.html)
- [www.eo.nl/thema/huwelijk/problemen/scheiding/page/Gemeente\\_en\\_gescheidenen](http://www.eo.nl/thema/huwelijk/problemen/scheiding/page/Gemeente_en_gescheidenen)
- [www.hgjb.nl/voor-jou/themas/hoe-leef-ik/zorgeloos-genieten-van-muziek-185.html](http://www.hgjb.nl/voor-jou/themas/hoe-leef-ik/zorgeloos-genieten-van-muziek-185.html)
- [www.annemariewillems.nl](http://www.annemariewillems.nl)
- [www.scholieren.com/werkstukken/9237](http://www.scholieren.com/werkstukken/9237)
- [www.doodgewoonbespreekbaar.nl/page/197/dagboek-schrijven.html](http://www.doodgewoonbespreekbaar.nl/page/197/dagboek-schrijven.html)
- [www.tic-coach.nl/schrijven.html](http://www.tic-coach.nl/schrijven.html)
- [www.marcelinolopez.nl/?q=liefdesverdriet%20en%20de%20vervelende%20ex](http://www.marcelinolopez.nl/?q=liefdesverdriet%20en%20de%20vervelende%20ex)
- [www.gezondweb.be/GezondWeb/Rubrieken/voedingrecepten/webdietetische/E/Eetlust-opwekken.htm](http://www.gezondweb.be/GezondWeb/Rubrieken/voedingrecepten/webdietetische/E/Eetlust-opwekken.htm)
- [www.moensmeubelen.be/tips-info](http://www.moensmeubelen.be/tips-info)
- [www.sochicken.nl/lichaam/afvallen\\_en\\_de\\_eetlust\\_verminderen.html](http://www.sochicken.nl/lichaam/afvallen_en_de_eetlust_verminderen.html)

- [www.healthyives.nl/nieuws/beweging/2010/februari/vijf-motivatietips-voor-sporten](http://www.healthyives.nl/nieuws/beweging/2010/februari/vijf-motivatietips-voor-sporten)
- [www.gezond-vitaal.nl](http://www.gezond-vitaal.nl)
- [www.ikstop.nl](http://www.ikstop.nl)
- [www.happymoms.nl/Alcohol-slecht-voor-gezondheid.html](http://www.happymoms.nl/Alcohol-slecht-voor-gezondheid.html)
- [www.alcoholinfo.nl/index.cfm?act=esite.tonen&pagina=72](http://www.alcoholinfo.nl/index.cfm?act=esite.tonen&pagina=72)
- [www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=123](http://www.zelfvertrouwen.nl/page.php?page=123)
- [www.gezondheidsnet.nl/uiterlijk/nieuws/3020/scheiding-zorgt-voor-meer-rimpels](http://www.gezondheidsnet.nl/uiterlijk/nieuws/3020/scheiding-zorgt-voor-meer-rimpels)
- [www.beauty.rubriek.nl/modeschoonheid](http://www.beauty.rubriek.nl/modeschoonheid)
- [www.plusonline.nl/beauty/artikelen/artikel/620/voor-het-eerst-naar-de-schoonheidsspecialiste](http://www.plusonline.nl/beauty/artikelen/artikel/620/voor-het-eerst-naar-de-schoonheidsspecialiste)
- [www.romantischcadeau.nl](http://www.romantischcadeau.nl)
- [www.hoedoe.nl/mode-uiterlijk](http://www.hoedoe.nl/mode-uiterlijk)
- [www.kleurenanalyse.net](http://www.kleurenanalyse.net)
- [www.echtscheiding.nl/huisdieren](http://www.echtscheiding.nl/huisdieren)
- [www.ter.nl/termedia/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=268](http://www.ter.nl/termedia/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=268)
- [www.doggy.net/uploads](http://www.doggy.net/uploads)
- [www.statisch.marktplaats.nl/html/huisdier/index.html](http://www.statisch.marktplaats.nl/html/huisdier/index.html)
- [www.solliciteerbeter.nl/sollicitatietips/sollicitatiebrieffschrijven.html#indelingsollicitatiebrief](http://www.solliciteerbeter.nl/sollicitatietips/sollicitatiebrieffschrijven.html#indelingsollicitatiebrief)
- [www.loopbaanadvies.net](http://www.loopbaanadvies.net)
- [www.carrieretijger.nl/carriere/solliciteren/sollicitatiebrief-en-cv/open-sollicitatie](http://www.carrieretijger.nl/carriere/solliciteren/sollicitatiebrief-en-cv/open-sollicitatie)
- [www.solliciteerbeter.nl/sollicitatietips/tips-sollicitatiegesprek-voeren.html](http://www.solliciteerbeter.nl/sollicitatietips/tips-sollicitatiegesprek-voeren.html)
- [www.wikipedia.nl](http://www.wikipedia.nl)
- [www.huis-en-tuin.infonu.nl](http://www.huis-en-tuin.infonu.nl)
- [www.echtscheiding-specialist.nl](http://www.echtscheiding-specialist.nl)
- [www.woonhelpdesk.nl](http://www.woonhelpdesk.nl)
- [www.kinderkamer-specialist.nl/kinderkamer-advies/kinderkamer-inrichting](http://www.kinderkamer-specialist.nl/kinderkamer-advies/kinderkamer-inrichting)
- [www.huis-en-tuin.infonu.nl/tuin/55605-het-creeren-van-privacy-in-de-tuin.html](http://www.huis-en-tuin.infonu.nl/tuin/55605-het-creeren-van-privacy-in-de-tuin.html)
- [www.reis.rubriek.nl/reizen/tips\\_kindervakantie.asp](http://www.reis.rubriek.nl/reizen/tips_kindervakantie.asp)
- [www.zuinig.info](http://www.zuinig.info)
- [www.allesoverscheiding.nl/gehuwd/algemeen/actualiteiten/809/Rekeningen\\_en\\_schulden\\_bij\\_echtscheiding](http://www.allesoverscheiding.nl/gehuwd/algemeen/actualiteiten/809/Rekeningen_en_schulden_bij_echtscheiding)

This Product Is Brought To You By

