

# Vechten voor je scheiding

Een aanpak voor  
postrelationele rouw



*Tineke Rodenburg  
Leoniek van der Maarel*

Uitgeverij **uSh** STILI NOVI

<b>Voorwoord van Esther Kluwer</b>	8
<b>Inleiding</b>	11
<b>Laten we teruggaan, gedicht van Gaston Bannier</b>	17
<b>Hoofdstuk 1 <i>De dynamiek van samen naar apart</i></b>	19
1.1 Inleiding	19
1.2 Het belang van een relatie	19
1.3 Onze verwachtingen van relaties	20
1.4 Onze behoeften in een relatie	22
1.5 Het hellend vlak van onze relatie	25
1.6 Redenen om te scheiden	28
1.7 Het proces van de echtscheiding	32
1.8 De vechtscheiding	42
1.9 Samenvatting	46
<b>Hoofdstuk 2 <i>De verstrengeling van verlies en conflict</i></b>	47
2.1 Inleiding	47
2.2 Verlies en conflict	48
2.3 De overeenkomsten en verschillen tussen verlies en conflict	49
2.4 De connectie tussen verlies en conflict	50
2.5 Verlies en conflict tijdens en na het beëindigen van de relatie	51
2.6 Man-vrouwverschillen	58
2.7 De invloed van de sociale context	61
2.8 Mediation	66
2.9 Verliesterapie	67
2.10 Samenvatting	69

<b>Hoofdstuk 3 <i>Rouw bij echtscheiding</i></b>	71
3.1 Inleiding	71
3.2 De impact van een echtscheiding	71
3.3 Het HART-model als analysemodel	72
3.4 Het HART-model als analysemodel bij verlies en conflict	78
3.5 Samen rouwen niet eenvoudig	82
3.6 Wanneer rouwen we en wat is rouw?	83
3.7 Verschillende vormen van rouwreacties	84
3.8 Het belang van erkenning van wederzijdse rouwreacties	89
3.9 Rouwmodellen	94
3.10 De fysieke en psychische naweeën van de scheiding en het belang van een goede ex-partnerrelatie	97
3.11 De verliescirkel	99
3.12 Een circulaire kijk op ratio, emotie en gedrag	105
3.13 De verlieslawine	109
3.14 Niet loslaten maar opnieuw verbinden	112
3.15 Samenvatting	113
<b>Hoofdstuk 4 <i>De SCHIP-aanpak bij verliestherapie na echtscheiding</i></b>	115
4.1 Inleiding	115
4.2 De SCHIP-aanpak	115
4.3 Het doel van de SCHIP-aanpak	116
4.4 Kernelementen uit de SCHIP-aanpak	117
4.5 Conditie om te kunnen starten met het therapeutisch traject	118
4.6 De vijf fases van de SCHIP-aanpak	118
4.7 Vertrouwen herstellen en de kunst van vergeven	120
4.8 Interventie/gesprekstechnieken	127
4.9 Casus Marianne en Kevin	130
4.10 Casus B: Bea en Taco – de tweeling Maarten en Emma	151
4.11 Samenvatting	169

<b>Hoofdstuk 5</b>	<b><i>Onderliggende theorieën over partnerkeuze en interactiepatronen</i></b>	171
5.1	Inleiding	171
5.2	Partnerkeuze	171
5.3	Interactiepatronen binnen relaties	172
5.4	Tussen autonomie en verbinding	175
5.5	De functie van hechting	177
5.6	Collusie	187
5.7	Coping	190
5.8	Samenvatting	192
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b><i>De invloed van seksuele ontrouw op vertrouwen</i></b>	193
6.1	Inleiding	193
6.2	De seksuele revolutie	194
6.3	Van brandende liefde naar tanende hartstocht	195
6.4	De nuchtere feiten over vreemdgaan	196
6.5	Waarom is seksuele ontrouw zo ingrijpend?	200
6.6	Verskillende vormen van seksuele ontrouw	201
6.7	De invloed van porno op de seksuele relatie	206
6.8	Waarom gaan mensen vreemd?	207
6.9	De 'dader' en het 'slachtoffer'	211
6.10	Wat kunnen we leren van seksuele ontrouw	212
6.11	Het model van het vat van zelfwaardering	213
6.12	Hoe kunnen we herhaling voorkomen	214
6.13	Samenvatting	217
<b>Bijlage</b>		219
<b>Literatuurlijst</b>		231
<b>Nawoord</b>		238
<b>Over de auteurs</b>		239

## Voorwoord

Scheiden is een pijnlijk en uiterst ontregelend proces waar niemand voor zijn plezier doorheen gaat. De meeste mensen trouwen met elkaar uit liefde, met als doel langdurig bij elkaar te blijven en vaak ook samen kinderen op te voeden. Als men er niet in slaagt dit doel te bereiken, dan volgt over het algemeen een emotionele achtbaan van gevoelens: verlies en verdriet, schuld en schaamte, boosheid en rancune, alles komt voorbij. Een scheiding wordt dan ook vaak ervaren als een van de meest stressvolle gebeurtenissen in een mensenleven. Veel mensen in onze samenleving krijgen hiermee te maken: in de afgelopen decennia is het echtscheidingspercentage toegenomen van 24% in 1980 tot 40% in 2014<sup>1</sup> en bij ongehuwd samenwonenden ligt het percentage scheidingen nog hoger. Bij de overgrote meerderheid van deze scheidingen zijn kinderen betrokken. Ook voor hen is de scheiding een traumatische ervaring met vaak langdurige gevolgen.

De belangrijkste oorzaak van de negatieve effecten van scheiding op gescheiden partners en hun kinderen zijn conflicten tussen de ex-partners. Niet zelden worden deze conflicten gevoed door verliezen en kwetsuren die tijdens de relatie en gedurende de scheiding zijn opgelopen. Tineke Rodenburg en Leoniek van der Maarel bieden in hun boek *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd* een uniek uitgangspunt door juist deze verliezen en kwetsuren centraal te stellen in hun SCHIP-aanpak. Zij betogen dat ex-partners in hun relatie en de scheiding beschadigd zijn geraakt en dat zij zich pas weer tot elkaar kunnen verhouden als er aandacht is besteed aan de verliezen en beschadigingen die zij hebben opgelopen. Hun aanpak is erop gericht het vertrouwen tussen de ex-partners te herstellen. Daartoe gaan de ex-partners terug naar wat hen destijds heeft verbonden en naar de kwetsuren en verliezen die zij hebben opgelopen, om zodoende te komen tot erkenning en vergeving. Pas dan is er een basis voor ex-partners om 'partners in ouderschap' te kunnen zijn.

1 [statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=37425ned](http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=37425ned)

Dit boek voorziet in de toenemende behoefte bij professionals aan tools om conflictescalatie bij ex-partners te voorkomen en hen te kunnen helpen de transitie te maken naar co-ouders, zodat zij gezamenlijk de opvoeding van hun kinderen kunnen volbrengen. Het boek biedt enerzijds een heldere uitleg van de SCHIP-aanpak met aansprekende voorbeelden en concrete oefeningen. Anderzijds geeft het belangrijke achtergrondinformatie over het ontstaan en het verloop van relaties, de verstrengeling van conflict en verlies, de rol van rouw bij echtscheiding, en de invloed van seksuele ontrouw. De SCHIP-aanpak is vernieuwend omdat deze niet alleen is gericht op conflicthantering, maar juist ook op verlieshantering. Aandacht voor zowel verlies als conflict na scheiding helpt ex-partners hun scheiding te verwerken en afscheid te nemen van hun liefdesrelatie. Dit biedt hen nieuwe mogelijkheden om als partners in gezamenlijk ouderschap verder te gaan.

Esther Kluwer

Utrecht, 29 mei 2016



## Inleiding

In dit boek *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd* wordt de recent ontwikkelde SCHIP-aanpak gepresenteerd. Deze SCHIP-aanpak betreft een postrelationeel rouwtraject voor ex-partners met als uiteindelijk doel samen op te trekken als partners in ouderschap. De SCHIP-aanpak bestaat uit een aantal fases die de ex-partners gezamenlijk doorlopen. SCHIP is het acroniem voor: Samenkomen, Conflict- en Verliesverheldering, Helpend horen, Integratie en Partners.

Een aanzienlijk deel van de echtscheidingen escaleert tot een vechtscheiding. Een ontwikkeling die doorgaans niet door de partners is gekozen, waarbij kinderen veelal de dupe zijn en waarin professionals vaak vastlopen.

Een vechtscheiding kenmerkt zich door de ernstig conflictueus verlopende communicatie tussen ouders. Regelmatig verliezen ouders daarbij het belang van de ander en van de kinderen uit het oog en staan ze continu in de vechtstand. Het precieze aantal vechtscheidingen is niet bekend. Vanaf 1 januari 2016 registreert de gemeente Amsterdam vechtscheidingen bij het meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling.

Het woord vechtscheiding heeft de focus op het conflict al in zich. De onderliggende verliesaspecten van de echtscheiding komen daardoor minder in beeld. Verliesaspecten betreffen niet alleen het verlies van de partner, gedeeltelijk verlies van de kinderen, maar veelal ook verlies van vertrouwen, bestaande financiële zekerheden, sociale omgeving, huis en haard enzovoort.

Echtscheiding genereert rouw. Deze rouw wordt doorgaans individueel beleefd. Niet zelden wordt voorbijgegaan aan wat beiden gezamenlijk hebben verloren.

Een aanpak waarbij aandacht is voor zowel verlies- als conflictaspecten lijkt een aanzienlijk oplossingspotentieel te hebben om uit de vechtscheiding te komen zodat de



Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd

ex-partners weer als partners in ouderschap samen verder kunnen.

Dit pleit voor een onconventionele benadering van vechtscheidingen waar niet slechts wordt gefocust op de realiteit van het ontstane conflict, maar waar ook wordt gekeken naar datgene wat verloren is gegaan in de voorbije relatie.

## **De opbouw van dit boek**

Dit boek bestaat uit twee delen. Het eerste deel is gericht op het toepassen van de SCHIP-aanpak en het tweede deel fungeert als naslagwerk.

### **Deel 1: hoofdstuk 1 tot en met 4**

De SCHIP-aanpak is een herstelmodel voor de verstoorde relatie van de ex-partners. De aanpak bestaat uit vijf fases waarlangs het therapeutisch proces verloopt:

fase 1 Samenkomen,

fase 2 Conflict- en Verliesverheldering,

fase 3 Helpend horen,

fase 4 Integratie en

fase 5 Partnerschap.

Aandacht voor de postrelationele rouw en herstel van vertrouwen zijn hierbij de kernelementen. Het doel van deze aanpak is de ex-partners dusdanig met elkaar te verbinden dat ze daarna samen kunnen optrekken in hun gezamenlijk ouderschap.

### **Hoofdstuk 1 *De dynamiek van samen naar apart***

In hoofdstuk 1 wordt ingegaan op de vraag wat de verwachtingen en de behoeften waren bij het aangaan van de relatie en waar de relatie is gaan schuiven. Waarom eindigt een op de drie huwelijken in een echtscheiding? Wat zijn de risico's om in een vechtscheiding terecht te komen? En wat zijn de gevolgen van de echtscheiding voor de fysieke en psychische gezondheid? Voor fase 1 van de SCHIP-aanpak,

Samenkomen, is het van belang samen stil te staan bij de betekenis die de relatie ooit voor de ex-partners had.

### **Hoofdstuk 2 *De verstrengeling van verlies en conflict***

In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op de connectie tussen verlies en conflict, hun overeenkomsten en verschillen. Daarbij wordt uiteengezet hoe verlies en conflict tijdens en na het beëindigen van de relatie zich tot elkaar verhouden en hoe ze elkaar beïnvloeden. Tijdens een echtscheiding buitelen deze twee grootheden regelmatig over elkaar heen waardoor de ex-partners zichzelf moeilijk kunnen regisseren. De sociale context kan van invloed zijn op het proces van de echtscheiding. De betekenis van mediation en verliestherapie wordt belicht om duidelijk te krijgen wanneer welke van de twee veelal wordt ingezet en waarom ze niet altijd succesvol zijn. Voor fase twee van de SCHIP-aanpak, Conflict- en Verliesverheldering, is het van belang om grip te krijgen op de ingewikkelde dynamiek tussen verlies en conflict zodat de kans groter wordt dat de ex-partners elkaar beter begrijpen. Begrip is van belang voor fase drie van de SCHIP-aanpak: Helpend Horen.

### **Hoofdstuk 3 *Rouw bij echtscheiding***

In hoofdstuk 3 wordt aan de hand van een analysemodel, het HART-model, de impact van de verloren relatie op de vier elementen van het HART, Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheid en Toekomst, bij beide ex-partners in kaart gebracht. Daardoor wordt duidelijk welke beschadigingen beiden hebben opgelopen. Omdat rouw over de relatie een volstrekt individueel proces is, kunnen de ex-partners verschillen in hun rouwreacties. Ook de fases van het rouwproces verlopen bij de ex-partners zelden synchroon. Inzicht hierin draagt in fase vier van de SCHIP-aanpak, Integratie, bij aan het verwerken van het verlies en het oplossen van het conflict. Daarna volgt fase vijf van de SCHIP-aanpak, Partners, waarin wordt gewerkt aan het herstel van vertrouwen, waarna de ex-partners hun voorbije relatie afsluiten en gezamenlijk kunnen optrekken als partners in ouderschap.

#### **Hoofdstuk 4 *De SCHIP-aanpak bij verliestherapie na echtscheiding***

In hoofdstuk 4 wordt de SCHIP-aanpak uitgelegd. Aan de hand van twee casussen wordt de praktische toepassing beschreven in de verschillende fases van de SCHIP-aanpak: fase 1 Samenkomen, fase 2 Conflict- en verliesverheldering, fase 3 Helpend horen, fase 4 Integratie en fase 5 Partners. Hierbij ligt de focus op het bergen van postrelationele rouw, het herstel van vertrouwen en het opnieuw met elkaar verbinden als partners in ouderschap. Voor herstel van vertrouwen is erkenning van de aangedane kwetsuren en vergeving essentieel.

#### **Deel 2: hoofdstuk 5 en 6**

Er zijn veel theorieën die ten grondslag liggen aan de partnerkeuze. Om de dynamiek tussen de ex-partners te kunnen begrijpen, is kennis van interactiepatronen, hechtingsstijlen, collusie en coping van belang. Voor een goede ex-partnerrelatie is vertrouwen in elkaar essentieel. Er zijn vele oorzaken te benoemen waardoor dit vertrouwen geschonden kan zijn. De meest ontwrichtende hiervan is seksuele ontrouw.

#### **Hoofdstuk 5 *Onderliggende theorieën over partnerkeuze en interactiepatronen***

In hoofdstuk 5 wordt aandacht geschonken aan de wijze waarop mensen een verbinding aangaan. Hieraan liggen een aantal theorieën ten grondslag zoals complementaire, symmetrische en parallelle interactiepatronen, hechtingsstijlen in relatie tot de behoefte aan autonomie enerzijds en verbinding anderzijds en het fenomeen collusie. De verschillende copingstijlen bieden inzicht in ieders eigen, specifieke wijze van omgaan met problemen. Bij de SCHIP-aanpak is deze kennis bruikbaar om te begrijpen wat de dynamiek is in de ex-partnerrelatie.

## **Hoofdstuk 6 *De invloed van seksuele ontrouw op vertrouwen***

In hoofdstuk 6 wordt de impact van het geschonden vertrouwen op de ex-partnerrelatie belicht. Beschadigd vertrouwen als gevolg van seksuele ontrouw blijkt een negatief effect te hebben op het proces van de echtscheiding en de ex-partnerrelatie. Het is van belang dat de scheidende paren de onderliggende motieven van de seksuele ontrouw helder krijgen. Dit maakt de kans groter dat er ruimte komt voor wederzijdse compassie, wat kan bijdragen aan herstel van vertrouwen. Dit is een belangrijke voorwaarde, in fase vijf van de SCHIP-aanpak, om een nieuwe verbinding te kunnen aangaan met de ex-partner.

Daar waar in dit boek ‘hij’ staat kan vanzelfsprekend ook ‘zij’ worden gelezen.

### **Bijlage**

In de bijlage is een uitgebreid overzicht opgenomen van de gestelde vragen en opdrachten per fase, rituelen en ontspanningsoefeningen die kunnen worden gebruikt tijdens de SCHIP-aanpak.

### **Samenvatting**

De SCHIP-aanpak beoogt een bijdrage te leveren aan de ontwikkeling en kwaliteitsbevordering van alle professionals die te maken hebben met het actuele vraagstuk ‘hoe kunnen we echtscheidingen voorkomen dan wel doen stoppen’. Dit boek wil geenszins pretenderen de ultieme aanpak voor dit actuele vraagstuk voorhanden te hebben, maar heeft als missie om van de ex-partners weer partners te maken, maar nu in ouderschap. Hiermee verdient de Schip-aanpak een serieuze plek tussen alle interventies die er inmiddels zijn.

### **Voor wie is dit boek bedoeld**

Dit boek is bestemd voor psychotherapeuten, psychologen, maatschappelijk werkers, psychosociaal therapeuten, rouwtherapeuten die in aanraking komen met cliënten die

Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd

in een echtscheiding terecht zijn gekomen. Daarnaast is dit boek helpend voor mediators en echtscheidingsadvocaten die cliënten begeleiden en ondersteunen tijdens het proces van hun echtscheiding. Zicht op de dynamiek tussen verlies en conflict, de impact van de postrelationele rouw en kennis van de SCHIP-aanpak kan bijdragen aan een succesvolle mediation.

### **Geschreven vanuit de praktijk**

Dit boek is gebaseerd op een lange ervaring met relatieproblemen en rouw na echtscheiding. Vanuit de aanname dat verlies en conflict nauw met elkaar zijn verbonden, worden in hoofdstuk 2 en hoofdstuk 3 aanzienlijke delen uit *Rouwconflict* overgenomen. Het SCHIP-model bouwt voort op het gedachtegoed van *Rouwconflict* (Uitslag & Rodenburg, 2013).