

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	11
Relatie	15
1. Hoe weet ik of scheiden de juiste keuze is?	16
2. Hoe breng ik mijn relatie in kaart en kom ik erachter wat de kernproblemen zijn?	21
3. Hoe ontdek ik wat ik belangrijk vind in onze relatie?	29
4. Hoe vertel ik mijn partner dat ik overweeg om te scheiden?	34
Emoties	41
5. Hoe ga ik om met angst en andere intense emoties voorafgaand aan de scheidingsbeslissing?	42
6. Hoe voorkom ik dat mijn emoties mijn beslissing over de scheiding overheersen?	48
7. Hoe verwerk ik mijn verdriet en rouw tijdens een scheiding?	53
8. Hoe krijg ik mijn zelfvertrouwen terug bij een scheiding?	59

Communicatie	65
9. Hoe communiceer ik op een constructieve manier met mijn (ex-)partner?.....	66
10. Hoe zorg ik ervoor dat mijn (ex-)partner mij echt begrijpt?.....	72
11. Hoe krijg ik inzicht in onze conflicten en los ik ze beter op?.....	78
12. Hoe voorkom ik dat we steeds ruzie krijgen?	84
13. Hoe spreek ik mezelf uit tegen mijn (ex-)partner?	89
Kinderen	95
14. Hoe weet ik wat de gevolgen van een scheiding zijn voor mijn kinderen?.....	96
15. Hoe vertel ik mijn kinderen over de scheiding?	101
16. Hoe weet ik wat ik bij een scheiding moet regelen voor de kinderen?.....	106
17. Hoe geef ik mijn kinderen hulp en steun tijdens een scheiding?	111
Scheidingsproces	115
18. Hoe weet ik wat voor mij de meest geschikte manier is om de scheiding te regelen?	116
19. Hoe zet ik zelf praktische stappen richting een scheiding?	122

Extra	129
20. Hoe neem ik een scheidingsbeslissing ondanks mijn geloof?	130
De volgende stap	135
Over de auteur.....	139
Nawoord.....	143

Inleiding

Scheiden is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven. Tegenwoordig eindigt één op de drie huwelijken in een scheiding, waardoor de kans groot is dat je er op een bepaald moment ook mee te maken krijgt. Hoewel er veel informatie beschikbaar is over het regelen van een scheiding, wordt vaak weinig aandacht besteed aan de fase die eraan voorafgaat. In deze periode merk je dat je ongelukkig bent, dat de problemen in de relatie zich opstapelen, dat jullie hulp zoeken, het opnieuw proberen, maar dat je uiteindelijk tot het besef komt: ik kan niet meer, ik wil niet meer. Het besluit om te scheiden is vaak beladen met twijfels en angst.

Sta jij op dit moment op dat kruispunt van 'wel of niet scheiden', dan is dit boek voor jou geschreven. Om je te ondersteunen in deze vaak eenzame fase en je te helpen bij het maken van de juiste keuzes. Dit boek geeft antwoord op de meest prangende vragen die in je opkomen. Het is niet alleen een zelfhulpboek, maar ook een praktische gids die je stap voor stap door de fases vanaf het ontstaan van relatieproblemen tot een mogelijke scheiding heen helpt.

In de afgelopen jaren heb ik als scheidingsadvocaat en mediator talloze stellen begeleid tijdens hun scheiding en ook steeds vaker voorafgaand aan de scheidingsbeslissing. De inzichten in dit boek

zijn gebaseerd op die ervaringen en helpen je met de praktische en emotionele kant van dit proces.

Wat kun je verwachten?

Dit boek behandelt vijf belangrijke thema's die in deze fase aandacht verdienen:

1. Relatie
2. Emoties
3. Communicatie
4. Kinderen
5. Scheidingsproces

Om antwoord te kunnen geven op de vraag 'Kunnen wij nog samen verder of niet?' is het goed om eerst stil te staan bij wat jullie samenbindt, namelijk de relatie en alles wat daar omheen speelt aan emoties en communicatie. Om die reden komt het thema kinderen pas daarna aan bod. Het laatste thema gaat over het scheidingsproces, zodat je alvast weet hoe je een eventuele scheiding kan aanpakken en wat je daarbij moet regelen. Elk thema biedt inzichten, reflecties en praktische handvatten om je te helpen bij het maken van weloverwogen keuzes.

Hoewel er in dit boek aandacht wordt besteed aan de impact van een scheiding op kinderen, realiseer ik me dat niet iedereen kinderen heeft. Als je geen kinderen hebt, kun je deze secties overslaan en je richten op de thema's en handvatten die wel relevant zijn voor jouw situatie. Mijn doel is om iedereen, ongeacht de gezinssituatie, te ondersteunen bij het maken van doordachte keuzes.

Binnen de vijf thema's beantwoord ik een aantal 'HOE-vragen', zoals: 'Hoe weet ik of scheiden de juiste keuze is?'; 'Hoe ga ik om met angst en andere intense emoties voorafgaand aan de scheidingsbeslissing?'

en 'Hoe krijg ik inzicht in onze conflicten en los ik ze beter op?' Daarnaast deel ik praktijkvoorbeelden van cliënten die in dezelfde situatie zaten. Hun ervaringen bieden waardevolle inzichten.

Speciaal voor vrouwen die hun scheidingsbeslissing willen overwegen in het licht van hun geloof bevat dit boek een extra hoofdstuk (hoofdstuk 20) met specifieke inzichten en tips.

Elk hoofdstuk is opgebouwd rond een specifieke 'HOE-vraag' en bevat naast informatie en ervaringsverhalen, inspirerende quotes, handige weetjes en korte oefeningen die je uitdagen om actief aan de slag te gaan. Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je een opdracht waarmee je direct kunt werken aan jouw situatie. Deze opdrachten nodigen je uit om stil te staan bij wat je gelezen hebt en om dit toe te passen in je eigen leven. Zorg er dus voor dat je tijdens het lezen van dit boek altijd een notitieboekje en pen bij de hand hebt.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is speciaal geschreven voor vrouwen die relatieproblemen hebben en zorgvuldig willen omgaan met de keuze om te scheiden of om toch samen verder te gaan. Als je je in deze situatie bevindt, begrijp ik dat je niet over één nacht ijs wil gaan. Dit boek helpt je om goede, doordachte keuzes te maken, door je te begeleiden bij de vragen en dilemma's waar je in deze fase mee te maken krijgt.

Hoe lees je dit boek?

Dit boek bevat veel informatie, bedoeld om je stap voor stap te ondersteunen. Ik raad je aan om bij het begin te beginnen en steeds een hoofdstuk of een deel daarvan te lezen. Neem daarna de tijd om de bijbehorende opdracht te maken en te reflecteren op wat je hebt geleerd. Dit proces helpt je niet alleen om wat je leest beter te

begrijpen, maar ook om concreet te werken aan jouw eigen situatie. Leg het boek gerust even weg om het op je in te laten inwerken of om bepaalde dingen in de praktijk te brengen.

Om nog meer uit het boek te halen, heb ik een speciale boekbonus samengesteld, exclusief voor jou als lezer van dit boek. Deze boekbonus bevat extra oefeningen, handige checklists en testen.

Ga naar **petradenhollander.com/boekbonus** of scan de QR-code en ontdek hoe deze tools je verder kunnen helpen.



In dit boek gebruik ik de zij-vorm, omdat ik uitga van een hetero-relatie. Natuurlijk kun je dit naar je eigen situatie aanpassen door waar nodig 'hij' of 'diegene' te lezen.

In tegenstelling tot veel andere boeken richt dit boek zich niet alleen op de praktische kant van scheiden, maar biedt het ook ondersteuning in de periode vóór de scheiding. Het is een gids voor het proces van overwegen, beslissen en handelen, met een focus op emotioneel welzijn en communicatie.

Hoe weet ik of scheiden de juiste keuze is?

Daar zit je dan. Je bent diep ongelukkig in je relatie en hebt al van alles geprobeerd, maar niets heeft geholpen. Scheiden lijkt onvermijdelijk. Toch heb je ook twijfels. Je vraagt je af of jullie relatie echt niet meer te redden is. In dit hoofdstuk ontdek je waarom het zo lastig is om te kiezen voor een scheiding en wat je kunt doen om een juiste keuze te maken.

Scheiden, je hebt er waarschijnlijk genoeg over gehoord en gelezen. Meestal ging dat over anderen, misschien wel over mensen uit je eigen familie, vrienden- of kennissenkring. Maar nu gaat het over jou. Jij hebt relatieproblemen en denkt aan een scheiding. Iets wat je nooit had gedacht of gewild. Maar als je dan moet kiezen voor een scheiding, dan wil je dat wel overwogen doen. Als het dan onvermijdelijk is, wil je het goed doen; voor jezelf, maar vooral voor jullie kinderen. Die hebben hier immers niet om gevraagd.

Het belang van een zorgvuldige beslissing

De beslissing om te scheiden neem je niet zomaar. Juist omdat er na een scheiding zoveel verandert, is het heel belangrijk om deze beslissing zorgvuldig te nemen en niet in een opwelling. Naast het einde van jullie relatie betekent een scheiding namelijk vaak ook een verandering van je woonplek, soms ook van je woonplaats. Je financiële situatie verandert, net als de invulling van het ouderschap

en de zorg voor je kinderen. Je komt alleen te staan en moet voor jezelf gaan zorgen. Kortom, alles wat eerst normaal en vertrouwd was, verandert door een scheiding. Je vaste, veilige basis wordt als het ware onder je vandaan gehaald. Niet voor niets wordt een scheiding daarom een van de grootste life-events genoemd.

Naast dat er veel verandert met een scheiding, is deze situatie ook onomkeerbaar. Je moet daarom leren omgaan met alle veranderingen en daarnaast veel dingen regelen. Je oude leventje met alles wat daarbij hoort, gaat voorbij. Dit betekent ook dat je dingen gaat verliezen. Naast je basis, je houvast, verlies je bijvoorbeeld ook je toekomstplaatje. Dit verlies van wat of wie dan ook geeft altijd verdriet, doet zeer, geeft rouw.

Gevolgen van een scheiding

Een scheiding heeft gevolgen op heel veel vlakken in je leven. Hier zijn een aantal voorbeelden van mogelijke gevolgen:

- *Emotioneel:* gevoelens van verdriet, boosheid, schuld en angst, die ook weer leiden tot een gevoel van verlies en rouw.
- *Psychisch:* een scheiding kan stress, depressie en angststoornissen verergeren of veroorzaken.
- *Financieel:* verdeling van bezittingen, alimentatiebetalingen en de kosten van juridische procedures hebben vaak een aanzienlijk financiële impact.
- *Sociaal:* verlies van gemeenschappelijke vrienden en sociale netwerken, en soms een gevoel van eenzaamheid.
- *Levensstijl:* verandering in de woonsituatie, dagelijkse routines en een mogelijke vermindering of verandering van je huidige manier van leven.

Een scheiding heeft ook grote gevolgen voor kinderen. Het is dus erg belangrijk om bij het overwegen van een scheiding rekening te

houden met de impact op jezelf en je partner, maar ook de impact hiervan op je kinderen.

In 2023 eindigde in Nederland ongeveer 1 op de 3 huwelijken in een scheiding. Dit percentage is de afgelopen jaren stabiel gebleven (*Bron: CBS*)

Waarom is het zo moeilijk om een keuze te maken?

Je maakt elke dag keuzes, meestal over kleine zaken waarvan je er een groot deel ook onbewust maakt. Wat maakt het dan zo lastig om een keuze te maken over grote zaken, zoals het beëindigen van een relatie? De gevolgen van een keuze zorgen er vaak voor dat je geen keuze maakt. In plaats daarvan stel je deze uit of blijf je twijfels houden. Mensen geven de voorkeur aan hun comfortzone, waar het lekker veilig en vertrouwd is. Daar weet je wat je hebt. Jouw basis, die naast veiligheid ook zekerheid biedt. Een veilige basis is natuurlijk heel belangrijk voor je welzijn en je functioneren. Juist daarom is het ook zo moeilijk om hier veranderingen in aan te brengen, laat staan om eruit te stappen, zoals bij een scheiding. De onzekerheid die een scheiding en alle gevolgen daarvan met zich meebrengt, maakt dan ook dat je deze keuze niet makkelijk maakt. Daarnaast heb je vaak toch nog de hoop dat de relatie verbetert. Elk fijn moment dat je samen of met het gezin beleeft, wakkert deze hoop aan. Heel begrijpelijk, maar vaak is dat van korte duur. Als er niets verandert en jullie werken niet aan de relatie, dan beland je toch snel weer in de oude patronen.

‘Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg.’

Albert Einstein

Je maakt meestal pas een keuze als er sprake is van óf een sterk verlangen óf een noodzaak. Verlangen ontstaat wanneer je iets heel graag wil bereiken of ervaren, zoals bijvoorbeeld een gelukkig en fijn leven zonder ruzies. Een noodzaak ontstaat wanneer de huidige situatie onhoudbaar wordt en je geen andere keuze hebt dan te handelen. Het is deze combinatie van verlangen en noodzaak die de doorslag geeft bij grote beslissingen, zoals scheiden.

Herken jij dit bij eerdere grote beslissingen die je in je leven hebt genomen?

Heldere keuzes maken

Wat helpt jou om toch een heldere keuze te kunnen maken? Een keuze waar je helemaal achter staat en waarvan je ook bereid bent de gevolgen te accepteren?

Als je op het punt staat om te scheiden, maar toch ook nog veel twijfels hebt, is het goed om eerst nog eens stil te staan bij jullie relatie. Hoofdstuk 2 helpt daarbij.

Wat jou ook helpt bij het maken van een heldere keuze, is inzoomen op jezelf: waar sta jij in deze situatie en wat is voor jou belangrijk? Ook is een stukje echte bewustwording van de gevolgen van de scheiding voor jezelf, voor jullie kinderen, zowel emotioneel als praktisch, belangrijk. Hoofdstuk 3 geeft je hiervoor diverse handvatten.

Door je bewust te worden van al deze aspecten ben jij in staat om voor jezelf de balans op te maken: je weet dan waar je staat, waar je vandaan komt, waar je naartoe wil en wat de gevolgen daarvan zullen zijn. Na het opmaken van de balans ben jij dan ook veel beter in staat om een passende en juiste keuze te maken.

Zoek een rustig moment en pak je notitieboekje. Zet dan je wekker op vijf minuten en schrijf deze vijf minuten over je gevoelens met betrekking tot je relatie en de mogelijkheid van een scheiding. Gebruik daarbij de volgende vragen als leidraad:

- Wat voel ik als ik denk aan mijn partner of mijn relatie?
- Welke specifieke gebeurtenissen of momenten triggeren deze gevoelens?
- Wat zijn mijn angsten en zorgen over een scheiding?

Herhaal dit de aankomende zeven dagen.