

Relatie-analyse IS DE
KOEK
ECHT OP?

Vaak wordt bij scheiding gezegd: 'Het was gewoon op tussen ons.' Maar is dat wel echt zo?
Nieuwe inzichten maken duidelijk dat het de moeite waard is om er toch nog wat van te maken.

1 Scheiden is écht slecht voor kinderen

Bleven we vroeger vaak bij elkaar 'vanwege de kinderen', tegenwoordig vinden we dat geen goede reden meer. Het gaat erom dat papa en mama gelukkig zijn en zichzelf kunnen ontplooiën; dan zijn de kinderen ook gelukkig. Denken we. Toch wordt steeds duidelijker dat 'bij elkaar blijven voor de kinderen' wel degelijk zin heeft. Als de borden dagelijks door de kamer vliegen, is het een ander verhaal. Maar uit onderzoek blijkt dat kinderen er geen last van hebben als hun ouders bijvoorbeeld langs elkaar heen leven of nog weinig liefde delen. Zo lang kinderen het idee hebben dat hun omgeving stabiel is, vinden ze het prima. Scheiden daarentegen kan zeer traumatisch voor hen zijn, zeker als ouders na de scheiding ruzie met elkaar blijven maken. Per jaar krijgen zeventigduizend kinderen te maken met ouders die uit elkaar gaan en van hen heeft eenderde twee keer zoveel problemen als kinderen uit een 'compleet' gezin, staat in het rapport Scheidingskinderen van de Utrechtse wetenschapper Ed Spruijt. Hij deed onderzoek onder 1659 jongeren tussen de 12 en 16 jaar en bekeek 150 studies uit binnen- en buitenland. Volgens hem kampen kinderen van gescheiden ouders vaker met depressieve gevoelens en agressief gedrag, presteren ze slechter op school en zijn ze gevoeliger voor risikante gewoontes als roken, blowen en drinken. Ook hebben ze later twee keer zoveel kans om zelf te gaan scheiden.

Door de liefde te herstellen, wordt de cirkel van ruziemakendoorbroken

Ouderschapsplan verplicht

André Rouvoet, minister voor jeugd en gezin, staat in zijn nota Gezinsbeleid uitvoerig stil bij de gevolgen van echtscheiding voor kinderen. Er moet volgens hem meer voorlichting komen over de gevolgen van een scheiding voor kinderen. Sinds 1 maart dit jaar zijn ouders die uit elkaar gaan verplicht een ouderschapsplan op te stellen, waarin afspraken staan over de omgang met de kinderen en de kosten. De goedkope flitsscheiding is sinds 1 maart niet meer mogelijk. Sinds 1998 krijgen bovendien beide gescheiden ouders het ouderlijk gezag over de kinderen. Daardoor houden kinderen nu vaker dan vroeger na een scheiding contact met hun vader, maar scheidingen gaan tegelijkertijd vaker gepaard met ruzies. Ouders vinden het blijkbaar nog niet zo makkelijk om goede afspraken te maken over de kinderen.

Kinderen hebben er geen last van als hun ouders langs elkaar heen leven

2 De liefde is vaak niet helemaal weg

In het heetst van de strijd lijkt het misschien alsof al het gevoel verdwenen is, maar vaak zit de liefde er nog wél. Niet zo'n wonder dus dat veel mensen spijt krijgen na het beëindigen van een relatie. Volgens singlessite.nl gaat het om maar liefst 37%. Ruzies en onenigheden kunnen als een muur tussen je in komen te staan, waardoor het lijkt alsof je niet meer van elkaar houdt. Dat blijkt soms een misvatting. Minister Rouvoet wil daarom ook dat advocaten vaker doorverwijzen naar een relatietherapeut, om te kijken of de relatie nog te redden valt. Relatietherapie kan zeker een oplossing bieden, dus aarzel niet om het te proberen. Samen uit een crisis komen, kan de relatie alleen maar versterken.

Herstel van het gevoel

Een relatietherapie die focust op de liefde tussen partners, is Emotionally Focused Therapy (EFT). Sinds het verschijnen van het boek Houd me vast van de Amerikaanse therapeut Sue Johnson wordt deze therapievorm ook in Nederland steeds

vaker toegepast. EFT gaat ervan uit dat relatieproblemen ontstaan doordat de hechting tussen partners is verstoord en dat ze elkaar daardoor niet genoeg liefde kunnen geven. Net zoals een kind zich niet goed kan ontwikkelen als het zich niet veilig en geborgen voelt, geldt dat ook voor volwassenen. In een relatie willen partners 'gezien' worden en het gevoel hebben dat de ander er echt voor hen is. Ontbreekt die basis, dan ontstaan er problemen. Door de liefde te herstellen, wordt de cirkel van ruziemaken doorbroken en komen partners weer dichterbij elkaar. EFT gaat een laag dieper dan gedragstherapie, dat vooral gericht is op het veranderen van het gedrag. Wanneer u bijvoorbeeld het gevoel hebt dat u overbelast bent en uw man thuis nooit iets uitvoert, kan er eindeloos ruzie worden gemaakt over het huishouden, terwijl het werkelijke probleem dieper ligt. In feite voelt u zich niet gewaardeerd en gesteund. Door die behoefte uit te spreken, kan de cirkel van ruziemaken al worden doorbroken.

Kijk voor meer informatie op:

www.emotionallyfocusedtherapy.nl

3

Scheiden maakt arm

Niet het eerste waar we aan willen denken als we eindelijk durven op te stappen, maar goed voor de financiën is een scheiding niet. Volgens het CBS gaat de financiële situatie bij 59% van de mensen na het verbreken van de relatie achteruit. Uit onderzoek van het Nibud blijkt dat 70% van de vrouwen en 60% van de mannen na de scheiding moeite heeft om rond te komen. Heeft driekwart van de stellen voor het verbreken van de relatie een gezamenlijk inkomen van minimaal € 1.800,- per maand, na de scheiding moet 50% van de vrouwen rondkomen van hooguit € 1.300,-.

Mediation is voordeliger

Veel vrouwen werken parttime, zeker als ze kinderen hebben, en verdienen daardoor weinig. Ook krijgen ze vaak geen kinderalimentatie: slechts de helft van de gescheiden ouders maakt daarover afspraken. Als redenen voor het ontbreken van alimentatie wordt het meest genoemd dat de partner niet betaalt of dat er geen contact meer is met de partner. Ook de scheiding zelf is duur. En hoe meer je met elkaar verbonden bent, hoe duurder het is. Zonder woonhuis en kinderen is het zo geïpeet, maar wie over alles afspraken moet maken, is zo € 10.000,- tot € 20.000,- kwijt. Een advocaat rekent al snel een tarief van € 200,- per uur. Bij een notaris moet een scheidingsakte en een akte van verdeling worden opgesteld, het huis moet opnieuw getaxeerd worden en er moet een nieuwe eigendomsakte en een hypotheekakte worden gemaakt. Dat kost allemaal geld. Mediation, waarbij gebruik wordt gemaakt van een gezamenlijke advocaat, is goedkoper. Maar dan moeten beide partners wel de wil hebben om er samen uit te komen. Toch is de financiële situatie waar ze na hun scheiding in terecht kunnen komen voor vrouwen blijkbaar geen reden om te blijven zitten; bij bijna driekwart van de scheidingen neemt de vrouw het initiatief.

4

Aanslag op de vriendenkring

Bij een scheiding krijgt ook het sociale netwerk een klap. Een op de drie gescheiden mensen raakt na de scheiding het grootste deel van hun vrienden kwijt, blijkt uit het onderzoek dat Lissy Terhell een aantal jaar geleden deed naar de veranderingen in sociale relaties na een scheiding. Een scheiding haalt veel overhoop. Vrienden voelen zich wellicht gedwongen om partij te kiezen, schoonouders komen niet meer op bezoek, op het schoolplein wordt er vreemd gekeken, vriendjes mogen niet meer komen spelen en vakanties kunnen niet meer met gezamenlijke vrienden worden doorgebracht.

Nieuw is niet altijd beter

Veel mensen slagen er op den duur wel in een nieuwe liefde te vinden (al valt dat vooral voor 45-plus vrouwen niet mee), maar die relaties zijn vaak beladen. Wie een scheiding achter de rug heeft, draagt de nodige emotionele bagage met zich mee. Zeker als er kinderen in het spel zijn, is het moeilijker om een gelukkige nieuwe relatie op te bouwen: uit cijfers van het CBS blijkt dat 60% van deze relaties uiteindelijk sneuvelt.

Een op de drie raakt na de scheiding het grootste deel van zijn vrienden kwijt

5

Hij blijft hun vader

Na de scheiding van alle ellende af? Misschien is het goed om te beseffen dat de ellende dan soms pas begint, zeker als er kinderen in het spel zijn. Een scheiding staat niet voor niets op de tweede plaats als het gaat om traumatische gebeurtenissen in het leven (het overlijden van de partner staat op één). Van de vader (of moeder) van je kind(eren) kom je nooit meer af. Ouderavonden, afzwemmen, optredens op school, diploma-uitreikingen, trouwerijen: allemaal momenten waarop je als ouders wordt geacht aanwezig te zijn. Dus is een scheiding onvermijdelijk, regel het dan goed. Wie elkaar tijdens de scheiding het leven zuur maakt, kan ook daarna vaak niet meer samen door één deur. Dat is vervelend voor de kinderen. Daarom gaan er steeds meer stemmen op om 'mediation' (scheiden met een gezamenlijke advocaat) of 'collaborative divorce' (scheiden met twee advocaten die niet tegen elkaar procederen, maar er samen uit proberen te komen) verplicht te stellen. Bij beide staat het belang van de kinderen voorop.

Zorgvuldig scheiden

"Mensen beseffen vaak niet hoe traumatisch een scheiding is", zegt echtscheidingsadvocaat Marjoleine de Boorder van advocatenkantoor De Boorder Schoots. "Mensen moeten van meer dan alleen hun partner afscheid nemen: van hun schoonfamilie, hun sociale netwerk, het gezamenlijke ouderschap, hun financiële situatie... Door een scheiding raak je je veilige haven kwijt en dat is iets wat je vooraf vaak niet voorziet." Zij is daarom blij met de maatschappelijke discussie over scheiden. "Ik zie dat veel mensen die bij mij komen al relatietherapie achter de rug hebben." Volgens haar zijn we inmiddels wel af van het idee dat het voor kinderen het belangrijkste is dat papa en mama gelukkig zijn. "Dat is achterhaald. Een kind heeft vooral behoefte aan een stabiel thuis." Bij een scheiding moet het belang van de kinderen dan ook voorop staan, vindt ze. Marjoleine de Boorder is tevens voorzitter van de Vereniging Collaborative Divorce en zou graag zien dat stellen die gaan scheiden eerst collaborative divorce of mediation proberen. "Deze vormen van scheiden kunnen ervoor zorgen dat ouders er beter uit komen."



Volgens het CBS vonden in 2008 ruim 32 duizend echtscheidingen plaats. Bij ruim 18 duizend scheidingen waren kinderen betrokken.