

# Eerst de emoties, dan de kinderen en de afrekening

Jaarlijks stranden ruim 30 duizend huwelijken. Maar waarom hoor je daar niemand over? 'Alleen mijn beste vriendinnen weten het.'

Door **Machteld van Hulst**

**M**et opgeruimde toon somt advocate/mediator Petra Slingenberg-Beishuizen (zelf 'gelukkig getrouwd, drie kinderen') de grootste struikelblokken in veel huwelijken op: communicatie (lees: het gebrek eraan), aandacht (in de zin van: te weinig) en huisvesting. Het publiek kijkt haar vragend aan: hoe dat laatste een probleem kan zijn? Coach/psycholoog Bert Ruitenbeek springt in: 'Dan gaat het erom: is mijn huis ook mijn plek? Voel ik me er wel veilig? Is er ook ruimte voor mijn ding?'

Hij haalt een voorbeeld aan uit zijn praktijk: 'Een van mijn cliënten zei: 'Mijn man wil alles strak hebben. Nergens is plek voor mijn spulletjes. In de woonkamer niet, in de slaapkamer niet — die vrouw had daar last van.' Slingenberg vult aan: 'Het komt ook vaak voor wanneer mensen bij hun partner intrekken. Dan begin je al met een ongelijkwaardigheid.' Nu beginnen de aanwezigen te knikken: ongelijkheid, dat herkennen ze wel.

Dit is niet een groepsessie in de spreekkamer van een van de twee hulpverleners. Nee het is donderdagavond, koopavond in de Haagse boekhandel Paagman. Bij de Ansichtkaarten en kantoorbenodigdheden zijn in een halve kring tientallen stoeltjes gezet: dit is het Scheidingscafé, een nieuw fenomeen, voor mensen die gaan, willen of zouden moeten scheiden en daar eens per maand aan de hand van een thema met elkaar over van gedachten willen wisselen.

Daar moet behoefte aan zijn, was het vermoeden van Slingenberg en Ruitenbeek. Kijk naar de cijfers. Jaarlijks zijn er 32 huwelijken en 65 duizend andere relaties die stuklopen. 'Maar scheiden is nog altijd een taboe.' Ruitenbeek: 'Tweederde van de mensen om ons heen heeft een relatieprobleem. Maar van wie weet je dat nou?' Slingenberg: 'Het is geen onderwerp waar je op verjaardagen eens gezellig over begint. Ik

wil dat we erover kunnen praten zonder het te veroordelen.' Toch kun je je afvragen of een boekhandel dan wel de meest aangewezen plek is? Nou, ja dus, zo blijkt op deze eerste avond. Alle stoeltjes zijn bezet. Hoe onwennig ook, ze zitten er, de 65 mensen, veelal vrouwen, in de leeftijd van 35 tot 70, alleen of in gezelschap van een vriendin.

De een overweegt een scheiding, de ander zit er al 'middenin', soms zelfs al jaren, en anderen komen omdat hun kinderen gaan scheiden, en ze niet weten wat ze nu tegen de kleinkinderen moeten zeggen. Sommigen scharrelen nog wat omzichtig langs het rek met Ansichtkaar-

“

Ik ben heel trots dat u het lef hebt om te komen. Heel dapper

ten, anderen bladeren quasi nonchalant in een boek. Dat mag ook. Slingenberg steekt ze een hart onder de riem: 'Ik ben trots dat u het lef heeft om te komen. Heel dapper.' Want feitelijk is het toch een soort coming out. Zo ervaart de jonge vrouw op de eerste rij het ook. Om die reden wil ze uitdrukkelijk niet met haar naam in de krant. 'Alleen mijn beste vriendinnen weten het. Zoiets bespreek je niet met collega's, en je familie wil je geen pijn doen.'

'Veel mensen schamen zich', zegt mediation-deskundige Fred Schoneville verbonden aan de Universiteit Utrecht. 'Ze hebben toch het gevoel dat ze falen.'

Het ideaal van Slingenberg: 'Eigenlijk zou scheiden iets normaal moeten worden. Niet zo zwaar. Scheiden

is niet alleen maar negatief. Het heeft ook positieve kanten: reflectie op jezelf, nieuwe mogelijkheden een nieuw begin.'

Slingenberg en Ruitenbeek vormen een goed op elkaar ingespeeld duo. Zij handelt vaak juridische zaken van zijn cliënten af en andersom verwijst zij haar cliënten geregeld terug naar de psychologische praktijk van Ruitenbeek.

Hun theorie: als we met zijn allen meer zouden praten over onze relatieproblemen, zouden ten eerste veel meer scheidingen te voorkomen zijn. En ten tweede, legt Slingenberg uit: 'Als je dan toch zegt: 'Ik heb mijn best gedaan maar we komen er niet uit', dan zijn er altijd nog manieren genoeg om te voorkomen dat een scheiding op een drama uitloopt.' Ruitenbeek: 'Er valt heel veel leed te voorkomen.' Slingenberg: 'Jaarlijks zijn er 60 duizend kinderen betrokken bij een scheiding van hun ouders.'

Hun formule voor een gelukkige scheiding: eerst moet de emotionele angel eruit, pas dan kan er goed worden gedaan.

Slechts 20 procent van de scheidingen in haar praktijk zijn vechtscheidingen, zegt Slingenberg, tegenover 80 procent mediation. Landelijk ligt het percentage vechtscheidingen veel hoger, de verhouding is ongeveer *fifty fifty*. 'Bij het overgrote deel van de scheidingen ligt de nadruk op de zakelijke kant: wat moet er geregeld worden? De emotionele kant komt niet aan bod.'

En dat is ook precies waar zij de mensen vanavond van wil doordringen. 'Als je geen aandacht besteedt aan de emoties, lopen de ex-partners bij het regelen van de juridische zaken tegen dezelfde problemen aan als tijdens hun huwelijk — dat lukt dan gewoon niet.' Ruitenbeek: 'Mensen blijven hangen in boosheid en verwijten: hij lustert toch nooit, hij is er nooit met zijn aandacht bij.'

Slingenberg: 'In negen van de tien gevallen houden ze zich later ook niet aan de afspraken. Ze zeggen: 'In



Het Scheidingscafé, elke maand in boekhandel Paagman in Den Haag.

De volgende editie is op 12 maart.

Foto Arie Kievit

dat ouderschapsplan staat wel dat ik mijn kind om halfzes moet brengen maar dat doe ik lekker niet.' Ruitenbeek: 'En dan gaat het mis.'

Na een halfuur verzamelt de eerste vrouw de moed om het woord te nemen: 'Wat jij allemaal zegt: dat maak ik door.' Ook een tweede vrouw pakt de microfoon: 'Dat je man zegt: 'Ik ben klaar met jou', dat heb ik twee weken aan den lijve ondervonden. Ik zit hier middenin.'

Geroezemoes. En dan durft ook de vrouw op de eerste rij. 'Dat hele emotionele voortraject heb ik heel erg gemist. Misschien komt het omdat we een scheidingsmakelaar hebben met een vaste prijs, 3.000 euro, daar zit dan alles in. Die rekenen natuurlijk geen uren voor de emotionele afwikkeling. Terugkijkend is het ook de tactiek geweest van mijn ex, om alles even alles te regelen.'

Hoe het wel moet, scheiden zonder elkaar de tent uit te vechten (ook wel: overlegscheiden, samen scheiden of 'scheiden met een goed gevoel')? Er zijn verschillende methoden. De de meest voorkomende is mediation, de nieuwste trend is collaborative divorce.

Bij mediation zitten de ex-partners samen om de tafel met één, onpartijdige advocaat, de mediator. Voordeel: het uitgangspunt is dat er

niet wordt geprocedeerd; alles gebeurt in overleg, het scheidingsconvenant, alles. Nadeel kan zijn dat de zwakkere partij zich niet genoeg beschermd voelt.

Familierichtadvocate Marjoleine de Boorder: 'Binnen een relatie bestaat vaak machtsongelijkheid: de man zit op het geld, en de vrouw zit op de kinderen. Neem de financiën. Vaak heeft de man op dat gebied een kennisvoorsprong. Maar een mediator mag geen partij kiezen.'

Dat euvel heb je niet bij de zogeheten collaborative divorce. Een vorm van scheiden die sinds een jaar of drie in Nederland bestaat voor partners die niet meer met elkaar door een deur kunnen maar die er wel samen uit willen komen. Elke partij heeft, net als bij een traditionele (vecht)scheiding, een eigen advocaat, maar de afspraken worden gemaakt aan één tafel.

Ook hier gelden dezelfde spelregels als bij mediation: er wordt niet geprocedeerd. Dus alles moet volledig transparant zijn, partijen mogen geen informatie achterhouden. Het voordeel, aldus De Boorder die ook voorzitter is van de Vereniging Collaborative Divorce: 'Beide partijen weten zich beschermd door een advocaat.' Een nadeel is dat collaboratieve divorce duurder is omdat je e-

der een advocaat betaalt in plaats van samen één, zoals bij mediation.

Ook bij collaborative divorce is uitgebreid aandacht voor het emotionele proces. De Boorder: 'We maken altijd gebruik van een coach, die psycholoog is. Hij praat zo nodig met de cliënten, samen of individueel, en hij grijpt in als de emoties aan tafel te hoog oplopen, iets wat bij een normale scheiding de advocaat moet doen. Ook neemt de coach het ouderschapsplan voor zijn rekening. Vanwege zijn expertise.'

Intussen legt Slingenberg in het Scheidingscafé nog een grote valkuil in de communicatie bloot. 'Waar het vaak misgaat is dat je in een relatie allerlei rollen hebt. Als partner, man/vrouw, maar ook als ouders, als vader en moeder. Die rollen worden vaak door elkaar gehaald. Dan zegt een vrouw: omdat jij vreemdgegaan bent, krijg jij geen zeggenschap over de kinderen.'

In een goed begeleid scheidingsproces komen al die rollen achtereenopvolgens aan bod: eerst het partnerschap, oftewel het loslaten en afscheid nemen van elkaar als partner. Dan pas komt het ouderschap en het sinds 2009 verplichte ouderschapsplan: waar gaan de kinderen wonen, wordt het co-ouderschap of een be-

“

Dat je man zegt: 'Ik ben klaar met jou', dat heb ik pas ondervonden

zoekregeling? En daarna komen pas de juridische zaken aan bod: verdeling van het bezit, alimentatie.

Slingenberg: 'In het eerste gesprek met cliënten ga ik altijd terug naar het zogeheten scheidingsbesluit, het moment waarop iemand voor zichzelf besluit te scheiden, en het waarom. Als beide partijen het waarom van de scheiding kennen en begrijpen, kunnen ze er makkelijker achter gaan staan. Pas als mensen elkaar als partners loslaten, kunnen ze als ouders goede zaken doen. Want dat is het belangrijkste: dat kinderen niet de dupe worden.'

'Respectvol uit elkaar gaan is voor heel veel partijen van belang', benadrukt ook advocate De Boorder. 'Je scheidt niet alleen van je man, maar ook van je gezin, van de familie van

je partner en van je vrienden. Dat moet zorgvuldig gebeuren. Je ziet vaak dat door een scheiding opa's en oma's hun kleinkinderen niet meer zien. Uit onderzoek is gebleken dat dat heel schadelijk is voor kinderen.'

Vechtscheidingen zijn bovendien een enorme schadepost voor de samenleving, zegt mediator Schoneville. 'Rechters hebben er hun handen vol aan, advocaten moeten worden betaald uit de rechtsbijstand. En uit onderzoek blijkt ook dat mensen die in scheiding liggen veel minder productief zijn op hun werk.'

Schoneville vindt dat er veel meer aan preventie zou moeten worden gedaan. 'Heel veel problemen zijn met een paar tools en technieken te verhelpen. In Amerika heb je premarriage mediation en marriage counselling. Dan ga je voor je gaat trouwen nadenken over allerlei afspraken, over werken en zorgen. Dat klinkt niet romantisch maar dat is het wel. Want je bent echt met elkaar aan het communiceren. Wat je wensen en verwachtingen zijn.'

Schoneville is het ook eens met het voorstel van D66 onlangs, dat je als je trouwt niet automatisch in gemeenschap van goederen trouwt, maar dat de huwelijksvoorwaarden het uitgangspunt wordt. 'Mensen denken bij een trouwerij over al-

les na — de taart, de jurk, de band — maar niet over de dingen waar het huwelijk echt om draait: de juridische verbintenis. Dat is toch vreemd bij zo'n belangrijke gebeurtenis.'

Ook Ruitenbeek is er van overtuigd dat er in het voortraject nog een hele wereld te winnen is. 'Veel scheidingen zijn te voorkomen met relatietherapie. Maar we beginnen allemaal aan een relatie, zonder te leren hoe dat moet. Als je gaat autorijden heb je toch ook een rijbewijs nodig?'

Misschien moeten we wel toe naar een huwelijkscontract, legt hij zijn publiek in de boekhandel voor. 'Een contract dat je afsluit voor een jaar of tien waarna je bekijkt of je nog wil verlengen, en voor hoe lang dan.'

Een vrouw vindt het zo gek nog niet. 'Moeten we wel altijd in relatie willen zijn? Zo goed gaat het niet tussen mannen en vrouwen. Filosofen zeggen dat in 2030 de meeste mensen alleen zijn. Het gelukkige huwelijk is toch voor de happy few. Het is gewoon bijna gedoemd te mislukken.'

'Ja, reageert Ruitenbeek: 'We geloven nog altijd collectief in dat sprookje. Maar hoe heet dat boekje ook alweer: Liefde is een werkwoord? Dat vergeten veel mensen.'

## Gelukkig scheiden doe je zo:

**1** Voorkom koste wat het kost de zogeheten 'scheiding op tegenspraak': de traditionele vechtscheiding met ieder zijn eigen advocaat. Dat is slopend en bovendien duur. Gemiddeld uurtarief van een advocaat: 200-250 euro.

**2** Probeer altijd uit te komen bij mediation of de tussenvorm collaborative divorce. In beide vormen zitten de ex-partners, al dan niet met een eigen advocaat, samen om tafel. In overleg wordt het scheidingsconvenant opgesteld, met daarin de afspraken over ouderschap, verdeling van het bezit en de alimentatie.

**3** Besteed voordat je de zakelijke kant gaat regelen, aandacht aan de emotionele kant van de scheiding. Spreek uitgebreid over het waarom van de scheiding. Dat stelt beide partijen in de gelegenheid erachter te gaan staan.

**4** Hou de verschillende rollen uit elkaar: je kunt als man en vrouw op elkaar uitgekeken zijn, als ouders moet je nog je nog je hele leven met elkaar door. En besef: je scheidt niet alleen van je partner maar ook van je gezin, de familie en vrienden van je partner.

**5** Opkomend fenomeen: bezegel je scheiding met een ritueel. Door bewust afscheid van elkaar te nemen, kun je de slechte dingen achter je laten en de goede kanten van een relatie blijven herinneren. Een scheidingsritueel kan zijn het teruggeven van ringen en trouwakte. Bereid je goed voor.

**6** Weet waar je aan begint. Verdiep je in de consequenties van de scheiding: praktisch, juridisch, financieel, emotioneel. Er bestaan cursussen, bijvoorbeeld op de Echtscheidingschool. Speciaal op een donderdagavond (koopavond), Stiekem langskomen kan dus ook.

**7** Huur hulpverleners in bij het opstarten van je nieuwe leven. Voor pas gescheiden mannen zijn er bedrijven als FLOORIEK, die je helpen met het opbouwen van je leven als alleenstaande vader. Hoe maak ik mijn huis gezellig, hoe werkt de wasmachine, wat zit er eigenlijk in die lunchboxjes, wat zijn leuke dingen om te doen in het weekend?

**8** Wees voorzichtig met goedkope scheidingen, zoals online scheiden, of scheiden via een makelaar voor een vaste prijs. Hier is vaak geen tijd en aandacht voor de emotionele kant van een scheiding. Steeds meer advocatenkantoren bieden de mogelijkheid van online scheiden. Het houdt in dat je zelf de afspraken maakt, en die vervolgens mailt aan de advocaat. Een afspraak is genoeg voor de identificatie, en dan kan alles naar de rechter. Let op: niet geschikt voor mensen met kinderen, en ingewikkelde huwelijksvoorwaarden.