

Mediators en
lotgenoten
Susan en
Eelke helpen
stellen goed
uit elkaar te
gaan

Een relatie beëindigen
is altijd verdrietig en
moeilijk, zeker als er ook
kinderen in het spel zijn.
Scheidingspecialisten
Susan (45) en Eelke (44)
zijn lotgenoten, zij weten
uit eigen ervaring wat er
allemaal bij komt kijken.
Ze leerden elkaar in 2013
kennen op de opleiding tot
mediator en zijn inmiddels
collega's én de beste
vriendinnen. 'Scheiden is
afscheid nemen. Als je dit
niet secuur doet, dan rond
je het niet goed af.'

'Je
moet
eerst
loslaten,
om

later
weer
vast
te
kunnen
houden'



Eelke (links) en Susan

Susan: "Na acht jaar huwelijk scheidde ik in 2007 van mijn man. Het ging al een tijdje niet goed tussen ons. Ik was niet gelukkig meer in onze relatie. Natuurlijk probeerden we daar op verschillende manieren iets aan te veranderen, maar helaas was het voor mij niet voldoende. Vervolgens werd ik verliefd op mijn baas. Best heftig, want ik wilde mijn man absoluut geen pijn doen. Ik besloot het hem eerlijk te vertellen en hij gaf mij de ruimte om uit te zoeken wat ik nu precies voelde. Nog steeds vind ik dat echt een groot gebaar van liefde. Je moet wel heel erg veel van iemand houden als je zoiets tegen je partner zegt. Hoe dan ook, op een gegeven moment besepte ik dat ik niet meer bij mijn man wilde blijven. Hoe het met mijn baas zou aflopen, wist ik niet, maar

ik stond op dat moment al zo anders in het leven dat mijn man niet meer bij mij paste. Het was erg lastig. Vooral ook omdat we twee kinderen hebben. Voor hen wilde ik alles zo goed mogelijk regelen en gelukkig was dat ook mogelijk. Mijn man en ik gingen in goed overleg uit elkaar. Een ouderschapsplan was toen nog niet verplicht, maar we hebben op eigen initiatief alle afspraken over de kinderen op papier gezet. De zorg over hen werd eerlijk verdeeld. Ze waren even vaak bij mij als bij hun vader. Het voelde heel fijn dat we alles met veel respect voor elkaar konden regelen. Het contact met mijn ex-man verliep goed en ook in het jaar na de scheiding ging alles zonder moeilijkheden. Met mijn baas kreeg ik een latrelatie en ik was na lange tijd weer gelukkig.

En toen kreeg mijn ex na een jaar een nieuwe vriendin... Het klinkt misschien stom, maar op dat moment werd onze scheiding opeens zo definitief. Alsof alles toen pas écht bij me binnenkwam. Tijdens onze scheiding had ik al afscheid genomen van ons huwelijk, maar toen hij een nieuwe relatie kreeg, moest ik hem ook echt loslaten. Op de een of andere manier viel me dat heel zwaar. Toch wist ik er voor mezelf een weg in te vinden. Mijn ex en ik waren samen de ouders van onze kinderen. Wat er ook gebeurde, voor hen moesten we op een goede en respectvolle manier met elkaar blijven omgaan. Door naar dat grotere plaatje te blijven kijken, kon ik me anders opstellen. Inmiddels zijn we alweer dertien jaar verder en het ►

contact met mijn ex is altijd heel goed gebleven.”

Frisse blik

Eelke: “Ik heb dertien jaar lang een heel fijne relatie gehad. Toch gingen mijn ex en ik in 2009 uit elkaar. Vier jaar daarvoor waren we ouders geworden van onze zoon en dat was zo'n grote verandering voor onze relatie. Opeens waren we partners én opvoeders van een kind. Langzaam merkte ik dat mijn ex en ik elkaar niet meer konden vinden als geliefden. Ik besepte dat het voor mij het beste was om uit elkaar te gaan. We waren niet getrouwd, maar woonden wel samen. Ook wij moesten alles dus goed regelen, vooral voor onze zoon. Via een mediator lukte het ons om duidelijke afspraken te maken. Omdat mijn ex-partner een drukke baan had, kwamen we tot een standaard omgangsregeling.

‘Wat een mooie baan, dacht ik, toen we allebei tevreden vertrokken bij de mediator’

Doordeweeks was onze zoon bij mij en om het weekend was hij bij zijn vader. Het gaf me een goed gevoel dat we dit allemaal op een respectvolle manier met elkaar konden afspreken. De mediator die we hadden ingeschakeld, was een neutrale tussenpersoon, die met een frisse blik naar onze situatie keek. Dankzij de vragen die hij stelde, konden mijn ex en ik op een andere manier naar elkaar luisteren, waardoor we ook meer begrip voor elkaar kregen. Wat een mooie baan, dacht ik, toen we allebei tevreden vertrokken bij

de mediator. Hij had ons echt goed geholpen in een van de lastigste periodes van ons leven. Het gaf me veel inspiratie. In die tijd was ik al jaren werkzaam in de televisiewereld. Als eindredacteur en regisseur maakte ik verschillende mooie programma's, waarvoor ik ook veel mensen interviewde. Ergens zag ik dus wel een mooie overeenkomst. Als mediator probeer je immers ook te achterhalen waar de pijn en de emotie zitten. De jaren gingen voorbij, maar het vak van mediator bleef me trekken. Daarom besloot ik me in 2013 om te scholen tot scheidingspecialist en mediator. En op de opleiding ontmoette ik Susan.”

Vriendschap

Susan: “In die periode ging ik naar aanleiding van mijn eigen scheiding ook voor een carrièreswitch. Ik dacht: als mijn ex-man en ik op een fijne manier uit elkaar kunnen gaan, waarom kunnen niet meer stellen dat dan? Ik nam afscheid van mijn toenmalige werkgever en begon aan dezelfde opleiding als Eelke. Meteen vanaf onze eerste ontmoeting hadden we een klik. Omdat ik in Zuid-Limburg woon en Eelke in Almere, logeerde ik regelmatig bij haar. Samen reden we dan naar onze opleiding in

Gorinchem en thuis oefenden we alles wat we geleerd hadden. Zo ontstond er een hechte vriendschap. Samen bouwden we aan onze eigen ondernemingen en we deelden ook veel uit ons privéleven met elkaar.”

Eelke: “Het is prettig om als zelfstandige te kunnen sparren met iemand uit het werkveld. Susan en ik zijn niet alleen collega's op afstand, maar ook goede vriendinnen. We helpen andere stellen om zo goed mogelijk uit elkaar te gaan, omdat we zelf weten hoe het is om een relatie te verbreken. We beseffen heel goed wat er allemaal bij komt kijken en hoe lastig het vaak is.”

Communicatie

Susan: “Uiteindelijk maken de stellen die wij begeleiden hun eigen keuzes, maar ik vind het wel belangrijk dat ze weten welke scenario's er allemaal mogelijk zijn. Tijdens de opleiding kwam ik er bijvoorbeeld pas achter dat ik met het tekenen van mijn scheidingspapieren afstand had gedaan van mijn partnerpensioen. Ik had het destijds nooit zo begrepen, maar blijkbaar stond er ergens dat ik daar na mijn scheiding geen recht meer op had. Helaas kan ik dat niet meer terugdraaien. Achteraf had ik graag gewild dat mijn advocaat me daar duidelijker op had gewezen. Om anderen voor dit soort dingen te behoeden, leg ik daarom altijd duidelijk uit wat alle gevolgen van een scheiding zijn. Zowel financieel als mentaal. Als je gaat scheiden, is het echt belangrijk dat je weet wat je te wachten staat.”

Eelke: “Dat zeker. Daarom

vraag ik tijdens het eerste gesprek ook altijd waarom het stel gaat scheiden en of ze het allebei zeker weten. Ik kan een stukgelopen relatie niet helen, dat is mijn taak ook niet, maar ik kan er wel aan bijdragen dat alles zo goed mogelijk geregeld wordt. Als mediator kijk ik niet alleen naar de gevolgen van een scheiding, ik richt me ook op de onderliggende oorzaak. Vaak zijn er kinderen bij de scheiding betrokken en al wordt het partnerschap verbroken, het ouderschap blijft. Iedereen heeft dus baat bij een heldere communicatie. Ik snap dat dat niet altijd even makkelijk is. De meeste stellen zitten in een rollercoaster van emoties. Het is chaos in hun hoofd. Sommigen zijn boos, anderen vooral verdrietig.”

Vechtscheidingen

Susan: “Hoewel sommige stellen het misschien graag zouden willen, kun je een scheiding niet even snel regelen. Het is een rouwproces waar je doorheen moet. De eerste fase is de schok, je beseft dat je relatie niet meer te redden valt. Meestal komt een van beide partners als eerste tot dit inzicht en neemt hij of zij het initiatief om uit elkaar te gaan. Wat ik in mijn praktijk veel zie, is dat de breuk ook voor deze persoon vaak moeilijk is. Hij of zij neemt dan wel de beslissing, maar er komt alsnog veel verdriet bij kijken. Helemaal als de 'tegenpartij' het slechte nieuws niet zag aankomen. Nadat hij of zij van de schok bekomen is, begint in de meeste gevallen de onderhandeling. Is wellicht

relatietherapie nog een optie? Of kan er iets anders worden gedaan om de 'initiatiefnemer' op andere gedachten te brengen? Als dit niet het geval is, wordt het soms wat grilliger. Zo ontstaan ook meestal vechtscheidingen. De een wil wel scheiden, de ander niet. Een erg vervelende situatie, want zo wordt het ook veel moeilijker om via mediation tot goede en ▶

De voordelen van mediation

Eelke: “De stellen die ons benaderen, kiezen vaak bewust voor mediation. Ze willen er samen uitkomen en voorkomen dat ze naar de rechter moeten. Andere voordelen van mediation:

- Het is bewezen dat de afspraken die onder begeleiding van een mediator gemaakt worden veel beter worden nageleefd in de praktijk.
- Het is goedkoper dan een rechtszaak.
- Het duurt veel minder lang dan een rechtszaak.
- Bij mediation is er meer aandacht voor de emoties van beide partijen. In overleg met elkaar kom je tot de juiste oplossingen. Het alternatief is dat de rechter alles bepaalt. Als dat het geval is, bijvoorbeeld bij een vechtscheiding, ben je verplicht de opgelegde regels na te leven.
- Je leert elkaar op een andere manier waarderen.”

Cijfers en weetjes

In mei, juni en september stappen de meeste mensen in het huwelijksbootje.

In januari scheiden de meeste stellen.

Mannen zijn gemiddeld 47 jaar als ze scheiden, vrouwen gemiddeld 44 jaar.

Tijdens de eerste lockdown in 2020 werd er veel minder gescheiden dan in dezelfde maanden in de jaren daarvoor. Zo gingen er in april 2020 'maar' 2124 stellen uit elkaar. In april 2019 waren dat er 2545.

Volgens experts worden voorgenomen scheidingen in tijden van onzekerheid (lees: pandemie) vaak uitgesteld. Dit verklaart waarom er afgelopen zomer, na verruiming van de coronamaatregelen, een enorme echtscheidingspiek te zien was. In juni 2020 gingen 2611 stellen uit elkaar, terwijl er in juni 2019 'maar' 2321 huwelijken strandden.

Bron: www.judex.nl, De Nationale Echtscheidingsmonitor 2020

heldere afspraken te komen.”
Eelke: “Scheiden is afscheid nemen. Als je dit niet secuur doet, dan rond je het niet goed af. Laatst deed ik een mediation voor een stel waarvan de man was vreemdgegaan. Het was duidelijk dat er bij de vrouw heel veel boosheid zat. Hierdoor sloot ze zich helemaal af. Ondertussen voelde die man zich ontzettend schuldig. Hij zag de pijn die hij had veroorzaakt en zei ook meerdere keren sorry.

Hij probeerde haar te vertellen dat hij haar het allerbeste gunde, maar het kwam niet aan. Ze was zo kwaad dat ze alleen maar tegen hem schreeuwde, want ‘alles was zijn schuld’. Met beide partijen had ik erg te doen. Om te verifiëren of de boodschap wel bij haar aankwam, liet ik de vrouw alles herhalen wat de man tegen haar zei. Pas toen ze dat deed, besepte ze dat hij haar verdriet en pijn wél zag. Hij had ook sorry gezegd, dus wat voor zin had het nog om

boos te blijven? Ze realiseerde zich dat ze er toch niks mee kon oplossen. Alleen door de situatie te accepteren zoals die was, kon ze zichzelf helpen. Heel langzaam, stapje voor stapje, ging ze vooruit. En het is heel goed dat ze daar de tijd voor nam.”

Toekomst

Susan: “Pas als je allebei achter de scheiding staat, kun je weer verder kijken en je openstellen voor de toekomst. Het lastige is alleen dat je de verschillende fases van het rouwproces meerdere keren kunt doorlopen. Dat verklaart ook waarom ik een jaar na mijn scheiding opeens zo van de leg was toen mijn ex een nieuwe relatie kreeg. Ergens kwam bij mij toen pas de schok, die ik in eerste instantie niet zo gevoeld had. Daarom houd ik als mediator tot een jaar na de scheiding nog contact met de stellen die ik begeleid. Het is helemaal niet gek als je op een later tijdstip opnieuw een van de rouwfases doorloopt.”

Eelke: “Je moet elkaar eerst loslaten, om elkaar later weer te kunnen waarderen. Niet iedereen is al zover als ze bij ons komen. Ze zeggen dan soms ook letterlijk dat ze nog niet willen loslaten. Prima, alleen kunnen wij ze dan verder niet helpen. Geholpen willen worden, is een keuze. Wij kunnen handvatten geven en meedenken, maar de stellen moeten het uiteindelijk zelf doen.” ■

Susan en Eelke hebben allebei een eigen praktijk. Kijk voor meer informatie op www.scheidingsbureau.nl (Eelke) en www.susanstijnen.nl (Susan)

Scheiden met kinderen

Susan: “Als je als ouders uit elkaar gaat, is het voor de kinderen belangrijk dat je de scheiding zo goed mogelijk regelt. Het kan daarbij helpen om na te denken over de volgende vragen:

- 1. Hoe vertel je het de kinderen?** Vertel het bijvoorbeeld altijd samen en neem de tijd voor het gesprek.
- 2. Waar worden de kinderen ingeschreven?** Het adres van inschrijving zegt niets over de zeggenschap van de ouders, maar heeft wel gevolgen voor kinderbijslag en kindgebonden budget.
- 3. Hoe regelen jullie de zorg?** Op welke dagen en tijdstippen zijn de kinderen bij jou en wanneer zijn ze bij je ex-partner?
- 4. Hoe gaat het met de dagelijkse zorg?** Wie gaat er met de kinderen naar de kapper? En naar de dokter? Hoe gaan jullie om met het brengen en halen van de kinderen van de ene ouder naar de andere?
- 5. Vakanties en feestdagen** Wie heeft de kinderen op welke belangrijke dagen?
- 6. Kinderalimentatie of kinderkostenregeling** Wie gaat wat betalen en op welke manier?
- 7. Rechten van kinderen vanaf twaalf jaar** Vanaf hun twaalfde jaar hebben kinderen een hoorrecht. Dit is een recht, geen plicht, en houdt in dat jullie kind bij de kinderrechter zijn of haar mening mag geven over de scheiding. De kinderrechter vraagt dan wat jullie kind wil en hoe het kind zich voelt.
- 8. Het ouderschapsplan** Sinds 2009 is het verplicht om een ouderschapsplan op te stellen als je gaat scheiden en minderjarige kinderen hebt. Hoe meer afspraken worden vastgelegd, hoe kleiner de kans op conflicten in de toekomst.”

Tip: op Susans site kun je een gratis e-book downloaden met acht praktische tips voor als je gaat scheiden met kinderen.