

# Zaterdag gaan we scheiden.

*Gezellig als je ook komt!*

Laten we het onder ogen zien: huwelijken (kunnen) stranden. Tientallen coaches en de overheid zien dat inmiddels in en er bestaan diverse manieren waarop je in harmonie kunt scheiden. Ja, zelfs met een feestje.

Tekst: Dido Michielsen.

# V

Vlak voordat ze op haar 23ste met hem trouwde, kondigde Esthers man aan dat hij na zijn pensioen in het buitenland ging wonen. Nou, dacht Esther bij zichzelf, dan ga ik mooi niet mee. En zo gebeurde het ook. Ron, haar twaalf jaar oudere ex, brengt sinds twee jaar de winters in zonnige oorden door, terwijl Esther (nu 55) tevreden in Nederland verblijft en naar haar werk fietst. Op papier zijn ze nog altijd getrouwd: met slechts één pensioen als inkomen kon Ron geen hypotheek krijgen, dus die hebben ze samen aangevraagd voor hun beider huizen. Dat vindt Esther vanzelfsprekend: “Als je ruim dertig jaar lief en leed hebt gedeeld en drie kinderen hebt opgevoed, dan betekent dat niet dat je niet langer voor elkaar zorgt na de scheiding. Ron is altijd een goede vader geweest en hij legde mij nooit een strobreed in de weg, maar we konden niet langer samenleven. Over een jaar evalueren we de situatie en kijken we of het nog steeds voor iedereen werkt of dat het tijd wordt voor een officiële scheiding.”

## Scheiden zonder schade

Zo prettig een huwelijk of relatie opbreken, lukt helaas niet elk stel. En dat is eigenlijk gek als je nagaat dat volgens de statistieken veertig procent van de huwelijken strandt – de niet-geregistreerde samenwoners niet eens meegeteld. Als bijna de helft van de relaties wordt beëindigd, zou je zeggen dat het tijd is om wat realistischer in het huwelijksbootje te stappen. Of, zoals Esther het zegt: “Je zou met je hart moeten trouwen, maar met je verstand moeten scheiden.”

Daar is de huidige regering het roerend mee eens. André Rouvoet, voormalig minister voor Jeugd en Gezin, leverde begin dit jaar een uitgebreid rapport in, de *Divorce challenge* geheten. Hierin staan 45 aanbevelingen, bedoeld om kinderen zo min mogelijk te laten lijden onder een scheiding. De huidige ministers van Justitie & Veiligheid en Volksgezondheid, Welzijn & Sport pakten het op: zij hebben de komende twee jaar miljoenen uitgetrokken om het project *Scheiden zonder schade* te realiseren.

Of scheiden zonder schade mogelijk is, blijft twijfelachtig – misschien werd de titel vooral gekozen vanwege de fijne alliteratie – maar de boodschap is helder: de overheid werkt graag mee aan scheidingen zoals die van Esther en Ron: zo harmonieus mogelijk, met duidelijke afspraken. Een scheidingsloket waarbij je in elke gemeente terecht kunt voor betrouwbare en onafhankelijke informatie over de grote stap die je gaat zetten, is in ontwikkeling. Dat geldt ook voor een nieuwe scheidingsprocedure die de gang naar de rechtbank zo veel mogelijk moet voorkomen. En dan komt er nog een scheidingsbox (gevuld met nuttige informatie en adressen) plus bijbehorend magazine. De oorlog aan de vechtscheiding is verklaard! ►



## Een scheidingsloket, nieuwe scheidingsprocedure, een scheidingsbox met magazine; *de oorlog is verklaard aan de vechtscheiding*

### Niet langer een taboe

Vergelijken we het met zo'n dertig jaar geleden, dan is scheiden allang geen taboe meer. Het is een serieuze industrie geworden. Stel dat we zo doorgaan, dan wordt een scheiding wellicht iets wat je net als je bruiloft kunt vieren, al is het feest misschien wat minder uitbundig. Alleen: hoe ga je zonder haat en nijd uit elkaar? Bijna elk stel dat in de gevarenzone verkeert en besluit om een eind aan de relatie te maken, kent het geijkte pad. Van relatietherapeut naar een mediator en als het echt niet anders kan, naar een advocaat. Maar scheiden is natuurlijk allereerst een emotionele kwestie. Het gevecht om de boeken of sieraden, het eerste of tweede huis, draait natuurlijk niet om al die materie. Zelfs het opstoken van kinderen tegen de andere ouder gebeurt niet omdat het ouders volledig aan pedagogisch inzicht ontbreekt, maar omdat de kwetsuren zo groot zijn dat je weleens heel verkeerde opmerkingen ontglippen.

### Bewust afhechten

Om die reden vindt coach Denise Janmaat het dan ook verstandig om zo snel mogelijk aandacht aan het emotionele deel te geven. De therapie die zij aanbiedt kwam in 2014 wereldwijd in het nieuws toen actrice Gwyneth Paltrow en *Coldplay*-zanger Chris Martin na elf jaar huwelijk en twee kinderen gingen scheiden. Ze kondigden dat aan via internet onder de noemer 'Conscious uncoupling', toen nog een onbekend fenomeen. Het lijkt te werken, want vier jaar later gaan de twee nog jaarlijks samen met

de kinderen op vakantie, en noemen ze zichzelf goede vrienden. De methode is een vinding van Katherine Woodward Thomas die, nadat het sterrenkoppel succesvol was ont koppeld, hier een boek over publiceerde dat een instant-bestseller werd. Het werd vertaald onder de titel *Lang en gelukkig uit elkaar: bewust scheiden in vijf stappen*.

In Nederland is Denise Janmaat de enige gecertificeerde coach die het *Conscious uncoupling*-programma mag begeleiden. De belofte ervan zal velen als een droom in de oren klinken: je kunt na zes weken zijn losgeweekt van je oude relatie en klaar zijn voor een nieuw bestaan. De belangrijkste voorwaarde is wel dat je ook je eigen aandeel in de breuk eerlijk onder ogen ziet. Zelfs al is je partner voor 97 procent fout bezig, jij bent verantwoordelijk voor die overige drie procent, aldus Woodward Thomas. "Ik zie vooral dat vrouwen hier sterker uitkomen," zegt Denise Janmaat, die meestal een van de partners begeleidt. "Ze leren hier inzien wat ze eigenlijk willen en focussen niet alleen nog maar op wat ze óverhouden. Ze weten ook waarop ze voortaan moeten letten bij het vinden van een nieuwe partner. Het is opvallend dat als ik aan het einde van de zes weken vraag wat ze nu precies zouden wensen, niemand antwoordt: mijn voormalige man. De vrouwen weten dan wat ze waard zijn. Hoe ongelooflijk het ook lijkt: doordat een van beiden het programma doorloopt, verandert de hele setting. En de ander verandert onbewust mee. Met de ontroerende resultaten als gevolg."

Je kunt de therapie goed volgen in combinatie met een mediator die het zakelijke deel afhandelt, maar soms melden ook mannen en vrouwen zich aan die al jarenlang zijn gescheiden. "Het is voor niemand goed als een scheiding lang blijft narotten," zegt Denise. "En als mensen niet kunnen geloven dat je in slechts zes weken alle losse eindjes kunt afhechten en een nieuwe balans in je leven kunt vinden, zeg ik altijd: 'Tijd is een constructie in je hoofd.'" Ze begeleidde onder andere een vijftigjarige Nederlandse vrouw via Skype, die later aan de krant *Frankfurter Allgemeine* vertelde hoe ze tegenwoordig dankzij de therapie altijd de belangrijkste feestdagen met hem, zijn nieuwe vrouw en alle kinderen viert, in opperste harmonie – en dat na een totale contactbreuk van een paar jaar. Denise gelooft dat binnenkort iedereen op een bewuste wijze zal scheiden: "De jongeren van nu zijn niet meer zo exclusief in hun relaties. Ze vinden hun vrienden ook belangrijk, onderhouden allerlei soorten verbintenissen. Ze zijn met scheidingen

opgegroeid en financieel onafhankelijk. De generatie die nu veertig tot zestig jaar oud is, zit eigenlijk een beetje in de mangel tussen het oude romantische ideaal dat je als stel altijd bij elkaar blijft en de jeugd die accepteert dat een relatie niet voor eeuwig is."

### Niet zwartmaken, maar hoe dan?

Achteraf bleek dat Esthers ex-man Ron een drankprobleem had dat ze beiden niet onder ogen wilden zien. Dat was gemakkelijk, want hij had nooit een kwade dronk over zich. Toen ze bij hem wegging, beschouwde zijn familie dit als je reinste desertie: hoe kon ze hem in de steek laten? Maar juist nu hij op zichzelf woont, onderneemt Ron stappen om aan zijn gezondheid te werken. Esther van haar kant geniet van het feit dat ze alleen nog maar voor zichzelf verantwoordelijk is: "Ik kan eten wanneer ik wil, naar bed wanneer ik er zin in heb én ik hoef nooit meer naar stomme familiefeestjes van zijn kant toe." Er is één dringend advies dat ze scheidende partijen wil geven: "Ga elkaar nooit zwart zitten maken. Hap ook niet als je vrienden zeggen dat ze die ander toch altijd al fout vonden of dat je hem of haar tot op het bot moet uitkleden. Daar moet je boven staan, anders kun je de relatie met je ex nooit op een goede manier voortzetten." Toch vergt een harmonieuze scheiding evengoed veel inspanning, wil je de kinderen er zonder kleerscheuren doorheen loodsen. Dat geeft zelfs Gwyneth Paltrow toe in interviews, maar ze zegt er telkens weer achteraan dat ze dit met alle liefde voor haar kinderen overheeft. Willemien (48) en Bastiaan (52) kunnen daarover meepraten. Hun liefdesrelatie was uitgelopen op een seksloze vriendschap, tot ongenoegen van Willemien. In goed overleg besloot ze een minnaar te nemen, wat ze aan haar kinderen van vijftien en zeventien vertelde: "Die vonden het natuurlijk walgelijk. Maar ik kan nu eenmaal heel slecht liegen en ik was soms avonden niet op de radar." Na twee leuke buitenechtelijke relaties, besloten Bastiaan en zij toch dat de koek op was. Ze waren allebei nog betrekkelijk jong, ze konden nog altijd een partner tegenkomen met wie het wel klikte.

De reactie van hun dochter van vijftien was typerend: 'Maar mam, jullie hebben niet eens ruzie! Hoe vertel ik het aan mijn vrienden?' Ongeveer hetzelfde onbegrip zagen ze bij vrienden en familie, maar ze zetten door. Ze bleven keihard hun best doen om het voor alle partijen zo leefbaar mogelijk te houden. De huizen crisis werkte niet erg mee: bijna twee jaar lang stond het gezinshuis te koop. "Dat waren echt tropen jaren. Nadat de beslissing eenmaal was genomen, gingen we ons opeens enorm aan elkaar ergeren. Maar het is gelukt," zegt Willemien tevreden. Inmiddels heeft ieder gezinlid zijn evenwicht hervonden en wonen de exen op overzichtelijke afstand van elkaar; de kinderen pendelen heen en weer en logeren daar waar het hun uitkomt.

Er is nog meer te doen om een scheiding zonder wrok te doorstaan. In retraite gaan bijvoorbeeld. Kopers van *Stromboli*, het nieuwe boek van Saskia Noort, hebben kunnen lezen hoezeer gescheiden mannen en vrouwen behoefte hebben aan een reset van hun eigen leven. Dat kan in een tropisch oord onder de palmen, maar ook wat dichterbij, op een Waddeneiland bijvoorbeeld. Je kunt je roer hervinden met zachte yogasessies en vasten, of je verdriet van je aflopen op weg naar Santiago de Compostella. Het aantal coaches dat je hierbij wil helpen, is eindeloos. ►



'Als je dertig jaar lief en leed hebt gedeeld, *betekent dat niet dat je niet langer voor elkaar zorgt na de scheiding*'

## ONZE TIPS VAN DEZE WEEK!

### EDET VOCHTIG TOILETPAPIER



#### Heeft u Edet vochtig toiletpapier al geprobeerd?

Kijk, daar worden we blij van. Edet vochtig toiletpapier heeft nu een hersluitbaar deksel, dus blijft het toiletpapier fris tot aan het laatste velletje. Heeft u het al geprobeerd? Gebruik eerst droog en dan vochtig toiletpapier voor een verzorgder en schoner gevoel. Dubbele hygiëne voor extra zekerheid. Verkrijgbaar in de geuren Kamille, Aloe Vera en Amandel.

### Online uit elkaar?

Aan echt nieuwe rituelen lijken we nog niet toe. In *Lang en gelukkig uit elkaar* nodigt een stel vrienden en familie uit om, het glas heffend, stil te staan bij de ont koppeling van hun huwelijk, maar erg gebruikelijk is dit nog niet. Misschien gebeurt dit pas wanneer de jongere generatie aan de beurt is en besluit dat het in een bepaalde levensfase tijd is voor een nieuwe relatie. Het nieuwe digitale platform *Uitelkaar.nl* zou hiervan een voorbode kunnen zijn. Het klinkt misschien bizar om vanachter je computer je scheiding af te handelen, maar het heeft z'n voordelen: elke benodigde stap krijg je voorgeschoteld wanneer je daaraan toe bent; je kunt alle benodigde formulieren uploaden en met een medewerker chatten. Nadat alle plannen zijn opgesteld en alle afspraken zijn vastgelegd, controleert een advocaat alles op haalbaarheid en stuurt het geheel ter afhandeling naar de rechtbank. De-escalatie is de hoofdgedachte achter deze nieuwe manier van scheiden. Je kunt elke stap samen zetten aan de keukentafel - maar je kunt er ook van profiteren dat je elkaar juist niet hoeft te zien. Esther en Ron sloten hun huwelijk af met een gezinsvakantie op Tenerife. De vakantie was bekostigd met een deel van het geld dat het oude huis had opgeleverd. Dat was een mooi besluit, iedereen wist dat het leven daarna anders zou worden. De ouders zouden elk hun eigen huis betrekken en de kinderen gingen een bestaan opbouwen in hun studentenstad. Uiteindelijk was iedereen opgelucht dat er een einde was gekomen aan de spanningen, therapieën en ingewikkelde afspraken. Esther voelt zich jonger dan ooit en heeft genoten van het klussen in haar huis. De relatie met Ron is voor haar gevoel niet beëindigd, maar in een andere vorm voortgezet. En dát is misschien wel de sleutel van hun succes. ■

### KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:

- [denisejanmaat.nl](http://denisejanmaat.nl)
- [uitelkaar.nl](http://uitelkaar.nl)
- [therapieretraite.nl](http://therapieretraite.nl)
- [nieuwestap.nl](http://nieuwestap.nl)
- [stapopreis.nl](http://stapopreis.nl)  
(begeleide pelgrims-wandeltochten)