

Wel of niet scheiden.

Hoe verwerk je een scheiding

Zoals elk huwelijk verschillend is, is elke scheiding verschillend. Daarbij krijgt de ene het al wat zwaarder te verduren dan de andere. Hoe je de echtscheiding verwerkt, hangt grotendeels af van je karakter, je ervaringen in het verleden en de steun die je krijgt uit je omgeving

Hoe je het ook draait of keert, de verwerking van de scheiding is nodig om je leven opnieuw op de rails te krijgen.

Laat los!

Dit lijkt op papier geen moeilijke opgave, maar de praktijk leert dat loslaten vaak de grootste hindernis is in het verwerkingsproces.

- Probeer het wederzijds contact tot het absolute minimum te beperken. Lichamelijke en geestelijke afstand is belangrijk om de emoties en gevoelens niet continu aan te wakkeren.
- Fixeer je niet op een hereniging als je dat zou willen. Misschien komt het wel opnieuw goed tussen jullie, maar meestal is de schade na een echtscheiding te groot. Jezelf kwellen met ijdele hoop, helpt je niet om los te laten.
- Woede en wraakgevoelens probeer je best ook te bannen. Akkoord, het is een deel van het genezingsproces en hij/zij zal het wel verdiend hebben, maar het helpt je geen stap vooruit. Je blijft continu denken aan wat hij/zij je heeft aangedaan en je vergeet je eigen leven opnieuw op te bouwen.
- De grootste wraak is immers je ex-echtgenoot kunnen tonen dat het goed met je gaat en dat je opnieuw iets maakt van je leven.

Zoek steun bij vrienden

Een echtscheiding brengt tal van praktische en emotionele ongemakken met zich mee. Je staat plots helemaal alleen in voor de kinderen, je moet alle rekeningen zelf betalen, je kan je zegje niet meer kwijt wanneer je het wilt, je voelt je eenzaam op vrijdagavond, kortom: je hebt het gevoel dat je er alleen voor staat. Pak deze en andere vervelende zaken aan door mensen om je heen te scharen die je steunen. Ouders, vrienden, collega's en burens kunnen je bijstaan met raad, een luisterend oor of door praktische zaken op te vangen. Misschien wil je ook af en toe eens onbezonnen bijpraten met vrienden/innen, waarom niet? Ga uit en maak plezier!

Sommige mensen in je omgeving weten niet goed hoe ze zich moeten gedragen en wat ze moeten zeggen. Stel ze op hun gemak en zeg ook wat je van hen verwacht, zo zal je ze niet afschrikken.

Zoek de nieuwe jij

Blijven steken in oude gewoontes en je leven voortzetten zoals het was, is af te raden. Bekijk een echtscheiding eerder als een nieuw begin. Je begint met een schone lei om jezelf te ontdekken. Doe de dingen die je altijd al eens had willen doen, probeer verschillende sporten uit, laat jezelf verwennen in een kuuroord, ga opnieuw uit, zoek een uitdagende hobby, begin een dagboek, schaf nieuwe kledij aan, zoek opnieuw contact met vrienden die je uit het oog bent verloren, enzovoort. Het is misschien in het begin wat wennen aan de nieuwe jij, maar je zal er al snel de vruchten van plukken.

Zoek professionele hulp

Voor velen blijft het een taboe, maar in principe is professionele hulp zoeken niets om je over te schamen. Onderzoek heeft zelfs uitgewezen dat een scheiding een uiterst stressvolle gebeurtenis is die zelfs vergelijkbaar is met het overlijden van een partner. Je bent dus geen aansteller als je professionele hulp zoekt wanneer je met je emoties geen blijf kunt en je sociale netwerk ook geen soelaas kan bieden. Misschien verkies je een intiemer gesprek met een therapeut of misschien is een zelfhulpgroep of een praatgroep iets voor jou. Alleen al merken dat er nog mensen zijn die in jou situatie zitten, kan al een hele troost zijn.

Let wel op: een echtscheiding verwerken gaat niet vanzelf en heeft tijd nodig. Onderzoek heeft uitgewezen dat een mens gemiddeld 18 maanden nodig heeft om een scheiding te verwerken, dat kan natuurlijk ook veel langer duren. Panikeer dus niet als je na een jaar nog altijd de scheiding niet te boven bent gekomen.

Scheiding verwerken; een nieuw leven zo doe je dat!

Ga de verwerking scheiding aan en schroom niet om professionele hulp in te schakelen wanneer je denkt dat dat jou kan helpen.

Na een scheiding duurt het gemiddeld twee tot vijf jaar om te wennen aan een nieuw leven. Vijf jaar voor de verwerking van je scheiding? Wanneer je in scheiding ligt of net gescheiden bent, klinkt dat niet als muziek in je oren. De emoties die je hebt en de gevoelens waar je mee rondloopt ben je liever kwijt dan rijk. Het liefst zet je je zo snel mogelijk over je scheiding heen, zodat je kan beginnen aan een nieuw leven. Maar zo werkt de verwerking van een scheiding helaas niet. De verwerking scheiding zal met ups en downs gaan. Maar het proces van de verwerking scheiding mag dan lang duren, het betekent niet dat je twee tot vijf jaar in de diepe ellende zit. Het wennen aan een nieuw leven na je scheiding gaat met stapjes en

langzaam zal de zon steeds meer gaan scheiding. Er is een leven tijdens en na verwerking scheiding.

Als je scheiding definitief is dan begint het verwerken van je scheiding. Een scheiding verwerken gaat in verschillende fases en zou volgens onderzoek ongeveer twee jaar in beslag nemen. Daarbij maakt het uit of jij initiatief voor de scheiding hebt genomen. Het verwerken van de scheiding – en de bijbehorende emoties – loopt namelijk niet synchroon tussen de twee partners. Als jij degene bent die heeft besloten de stekker uit het huwelijk te trekken, dan verwerk je een scheiding namelijk over het algemeen veel sneller dan degene die geconfronteerd wordt met een scheiding. Dit heeft te maken met het feit dat jij al voordat je uitsprak dat je wilde scheiden bent begonnen met verwerken. Je begint daardoor niet alleen eerder met verwerken, maar het verwerken van je scheiding gaat geleidelijk. Het gevoel dat je niet gelukkig was in je huwelijk nam toe gedurende de tijd, je hakte een knoop door en besloot dat je wilde scheiden, sprak dit uit naar je partner en wende gedurende al die fases aan het idee. Dit terwijl het bij degene die geconfronteerd wordt een klap is waarin veel minder een duidelijke opbouw te ontdekken is. Dat neemt niet weg dat ook jij als initiatiefnemer van de scheiding soms de scheiding moet verwerken. Misschien voelde je een gevoel van opluchting toen jij je partner vertelde dat je wilde scheiden, maar nu het moment daar is valt het toch zwaarder dan verwacht. Dat is helemaal niet gek. Ondanks dat je niet je huwelijk met je ex-partner wilde voortzetten, kan het heel goed dat je die persoon mist. Wie vertel je nu aan het begin van de avond hoe je dag was? Wie bel je nu als je even een peptalk nodig hebt? En je nieuwe halflege woning is helemaal nog niet zo gezellig als je vertrouwde vorige huisje. Dat soort gevoelens zijn heel normaal. Tijdens en na je scheiding vliegen je gevoelens hoogst waarschijnlijk alle kanten op. Het ene moment ben je verdrietig, het volgende moment twijfel je wellicht aan je keuze en weer even later geniet je van je nieuwe leven. Al die emoties horen bij het verwerken van je scheiding. Hoewel je misschien denkt dat het niet gepast is om je verdrietig te voelen als jij het initiatief voor de scheiding hebt genomen of je denkt dat je vrienden verwachten dat je alleen maar vrolijk bent nu je weer als single door het leven gaat, is niets minder waar. Het verwerken van een scheiding gaat met ups en downs. Het ene moment weet jij zeker dat je de juiste keuze hebt gemaakt en het andere moment twijfel je of je niet had moeten blijven.

Vaak wordt het verwerken van een scheiding net een rouwproces. De fases die je doorloopt tijdens het verwerken van je scheiding zijn dan ook deels vergelijkbaar met de fases die je doorloopt tijdens een rouwproces. Echter zijn er ook wel verschillen waar je rekening mee moet houden. Doordat jij niet overleden bent kan dit bij jouw ex-partner de hoop levend

houden. Je zou tenslotte altijd kunnen terugkomen op jouw besluit om te gaan scheiden. Misschien heb je wel spijt nu de scheiding definitief is. Daarnaast kan het zijn dat jouw ex-partner enige woede richting jou voelt. Iets waar in een rouwproces ook geen sprake van is. Tijdens een rouwproces kan er woede zijn op de situatie; woede over het feit dat de ander is overleden. De woede zal zich echter niet snel keren tot de overleden partner. Maar omdat jij ervoor hebt gekozen je ex-partner te verlaten, kan dit resulteren in woede en onbegrip.

Scheiding verwerken in acht stappen

Volgens Kübbler-Ross verloopt het verwerken van een scheiding volgens acht stappen.

Allereerst ontkenning, gevolgd door boosheid, verdriet en machteloosheid. Daarna volgen apathie, acceptatie/berusting, oriëntatie en uitdaging. Zoals we aan het begin van dit artikel al schreven begint het verwerken van de scheiding bij jou eerder dan bij jouw ex-partner. Dit omdat jij ervoor hebt gekozen de scheiding aan te vragen en daardoor al eerder en gelijkmatig aan de gedachte hebt kunnen wennen. Het kan daardoor zijn dat jouw ex-partner nu nog in de fase van ontkenning zit, terwijl jij al gevoelsmatig acceptatie hebt gevonden.

Een belangrijke volgende fase van het verwerken van de scheiding is dan nu oriëntatie. In deze fase zoek je op de toekomst en wat er in de toekomst mogelijk is. Je laat in deze fase dat wat niet meer mogelijk is en waarna je op zoek is naar wat je weer opwindend geeft. Het kan natuurlijk ook zijn dat je nog helemaal niet toe bent aan het nadenken over nieuwe kansen in je leven. Dan zit je misschien in een eerdere fase van het verwerken van je scheiding. We zetten de acht fases voor je op een rij. Daarbij is het belangrijk dat je in gedachten houdt dat je een fase meerdere malen kan doorlopen of dat je opeens weer een aantal fases teruggaat.

1. Ontkenning

Misschien loop je een hele tijd al rond met de gedachte dat je zou willen scheiden, maar word je heen en weer geslingerd tussen de gedachte scheiden of blijven. Je ontkent simpelweg dat het niet goed gaat in je relatie en ontkent daarmee ook de scheiding waarvan je onderbuik al weet dat hij onomkeerbaar is. Voor je ex-partner begint deze fase echter pas op het moment dat jij hebt uitgesproken te willen scheiden. Het kan dan goed dat je ex-partner ontkent dat jullie zullen scheiden en zich hiertegen verzet.

2. Boosheid

Als voor je ex-partner duidelijk is geworden dat jij echt wil scheiden, dan komt hier vaak boosheid of woede bij kijken. Misschien heeft je ex-partner het gevoel veel te hebben geïnvesteerd in de relatie en dat al die moeite nu voor niets is. Voor je ex-partner kan het in deze fase prettig zijn om jou als de boosdoener te zien. Jij hebt tenslotte besloten om de

stekker uit het huwelijk te trekken. Dit gevoel kan natuurlijk ook wederzijds zijn. Misschien ervaar jij ook boosheid richting je voormalig partner of misschien wel richting jezelf.

3. Verdriet

Na de boosheid komt er vaak verdriet om de hoek kijken. Zowel bij jou als je ex-partner.

Verdriet over het feit dat jullie huwelijk niet is gelopen zoals jullie hadden verwacht.

Verdriet over het feit dat jullie ook afscheid moeten nemen van de leuke elementen van de relatie. Of simpelweg verdriet om een droom te moeten loslaten.

4. Machteloosheid

Als zowel jij als je ex-partner je realiseren dat jullie oude leven voorbij is, dan kan dit een gevoel van machteloosheid met zich meebrengen. Je ex-partner kan zich bijvoorbeeld machteloos voelen als de scheiding die jij hebt ingezet niet meer onomkeerbaar is. Maar ook jij kan overvallen worden door een gevoel van machteloosheid waarin jij je afvraagt waar dit alles goed voor is.

5. Apathie

Machteloosheid kan resulteren in apathie; onverschilligheid. De emoties van de afgelopen periode zijn dan zo intensief geweest dat je even geen kracht of energie hebt om te reageren op emotionele, sociale en geestelijke gebeurtenissen.

6. Acceptatie/berusting

Als je uiteindelijk geaccepteerd hebt dat je zal scheiden, dan resulteert dit uiteraard in een soort berusting. Met die acceptatie ontstaat de rust en een mogelijkheid om afscheid te nemen van het huwelijk dat niet meer is.

7. Oriëntatie

Op het moment dat je de scheiding hebt geaccepteerd, ontstaat er ruimte voor wat er mogelijk is. Wat niet meer mogelijk is verplaatst naar de achtergrond. Dus je denkt niet meer aan het feit dat je niet meer samen kunt hardlopen, maar denkt aan met wie je nu gaat hardlopen. De visie verschuift van de ex-partner naar de toekomst met anderen. Van het verleden naar het heden.

8. Uitdaging

Zodra de scheiding geaccepteerd is en je blik van het verleden naar het heden is verschoven, ontstaat er ook ruimte om weer nieuwe kansen te zien. Waar je eerst misschien even niet meer zag wat de mogelijkheden voor de toekomst waren, zie je die nu opeens weer.

Daarnaast heb je weer zin om iets nieuws uit te proberen.

Het is belangrijk om te onthouden dat jij en je ex-partner de scheiding niet op dezelfde wijze verwerken. Daarnaast zullen jullie niet gelijkwaardig opgaan in het verwerken van de

scheiding. Jij zal in eerste instantie een aantal stappen voorlopen op je ex-partner omdat jij de knoop hebt doorgesneden, maar het kan ook zomaar zijn dat je ex-partner bepaalde fases sneller doorloopt. Wellicht vindt hij of zij sneller berusting of een nieuwe oriëntatie.