

LEVENSECHT



Opnieuw beginnen

Je leven na de scheiding

Je voelt je mislukt, je bent kwaad, verdrietig of je verwijt het hém: na een scheiding heb je een boel te verwerken. Op de ranglijst van stress-opleverende-gebeurtenissen staat echtscheiding op nummer twee, na een overlijden. Dat illustreert wel hoe diep deze relatiebreuk ingrijpt. Hoe 'overleef' je een scheiding en pak je je leven weer op?

Het oude verdwijnt, dus er ontstaat ruimte voor iets nieuws en goeds

Volgens de statistieken moeten we echtscheiding bijna gewoon gaan vinden. Het gebeurt overal om je heen, en je kent de cijfers: één op de drie huwelijken strandt. Maar gewoon wordt het nooit. Het is een ontwikkende gebeurtenis. Je scheiding veroorzaakt een emotionele achtbaan. Angst, woede, verdriet, ontkenning, een gevoel van falen, (zelf)beschuldiging en/of onzekerheid, het is maar een greep uit de mogelijke gevoelens. Een schrale troost: wat je ook voelt, bijna alle emoties zijn normaal. Waarom hakt een echtscheiding zo in op je levensfundament? In het boek *Hoe lijm ik mijn gebroken hart* van Paul McKenna en Hugh Willbourn staat dit antwoord: we leven volgens 'plaatjes' in ons hoofd. Heden, verleden en toekomst staan als een schilderij binnen het kader van onze relatie. Een pakket van gezamenlijke gewoontes, verwachtingen en 'rituelen' bepaalt je beeld van de realiteit. Strandt je huwelijk, dan klopt het plaatje op drie niveaus niet meer: verleden, heden en toekomst. Je verleden (alleen al je huwelijksbelofte) bood geen garanties. Het heden staat op losse schroeven. En de verwachte toekomst samen is geannuleerd. Kortom: je levenskader valt stuk.

Logisch dat het lijkt of je met louter puinhopen zit. Diezelfde brokstukken van je oude leven zijn echter de mogelijke bouwstenen voor een nieuw leven. Het is jammer dat we

onzekerheid over de toekomst vaak beschouwen als louter negatief. In *Hoe lijm ik mijn gebroken hart* wordt benadrukt dat dit zwart-wit-denken typisch is voor onze westerse wereld: zekerheid is goed, onzekerheid slecht. Er bestaan daarentegen ook culturen die onzekerheid ten minste deels verwelkomen. Het oude verdwijnt, dus er ontstaat ruimte voor iets nieuws en goeds. Bovendien, al twijfel je aan alles, wat blijft is je 'kern': je talenten, je vaardigheden, je kracht, je wezen.

PERSOONLIJKE KRACHT

Claudia van Kalveveen heeft onder de naam Midi-Action een praktijk in Oosterbeek als psycholoog, personal coach, relatietherapeut en mediator, oftewel bemiddelaar bij o.a. echtscheiding. Zij wijst op onze persoonlijke kracht: "Ook al zijn de omstandigheden moeilijk, je hebt de verantwoordelijkheid en het vermogen je eigen welbevinden ter hand te nemen. Je kunt geestelijk en lichamelijk voor jezelf zorgen, en naar de toekomst kijken. Als eerste stap moet je je pijn beleven en het verlies dat je hebt geleden aanvaarden. Als je dingen onderdrukt of wegstopt, blijf je ze tegenkomen. Onvermijdelijk en misschien onverwacht, bijvoorbeeld in een nieuwe relatie. Ook onafgemaakte zaken met je ex staan je verwerkingsproces in de weg. Met name na een 'vecht-



EERSTE HULP BIJ ECHTSCHIEDING

- **DE ADVOCaat.** Bezit juridische *knowhow*, vooral onontbeerlijk in ingewikkelde gevallen. De kosten kunnen soms flink oplopen, tenzij je een rechtsbijstandsverzekering hebt of recht op subsidie. Informatie via de Nederlandse Orde van Advocaten, tel. 070 - 33 53 535, www.advocatenorde.nl
- **DE MEDIATOR.** Bemiddelaar bij echtscheiding. Maakt met beide partijen afspraken. Vaak sneller resultaat, goedkoper én 'vriendelijker' dan een juridische procedure. 'Kwaliteitswaarborg': is aangesloten bij het Nederlands Mediation Instituut, tel. 010 - 40 56 989, of www.nmi-mediation.nl
- **MAATSCHAPPELIJK WERK.** Heeft vaak een echtscheidingssprekuren en geeft gratis praktische én psychologische hulp. Een 'loket' naar andere hulpverleners/instanties. Kijk voor adressen op www.amw-vangnet.nl/amw/adressen.aspx
- **SOCIAAL RAADSLIEDEN.** Geven gratis sociaal-juridisch advies. Landelijke Vereniging Sociaal Raadslieden, tel. 030 - 29 83 419, lokale contactgegevens op www.sociaalraadslieden.nl
- **PSYCHOLOOG OF PERSONAL COACH.** Wordt (deels) vergoed door de ziektekostenverzekering. Adressen via het Nederlands Instituut van Psychologen, www.psynip.nl, tel. 020 - 41 06 222.

scheiding' zitten mensen vaak nog aan allerlei emoties vast. Misschien lijkt het verleidelijk het verleden zo snel mogelijk achter je te laten, maar de lucht moet eerst geklaard zijn. Blijf je daar, al of niet samen, in hangen, dan kost dat energie die je hard nodig hebt voor jezelf. Dit geldt ook voor praktische zaken, zoals een moeizaam functionerende omgangsregeling of de financiën." Misschien lijkt het regelen van praktische zaken bijna irrelevant in deze emotionele omstandigheden, of iets om gauw van af te zijn. Toch is het een keihard feit dat veel vrouwen er na een scheiding financieel op achteruitgaan of op praktische problemen stuiten. Laat goede afspraken voor de toekomst niet liggen vanuit overwegingen als 'ik ben geen geldwolf' of 'ik wil onafhankelijk zijn'. Voel je je emotioneel (nog) onstabiel of kom je er samen niet uit, laat dan een onpartijdige derde of mediator bemiddelen. De personal coach benadrukt wel: "Een echtscheiding hóeft niet op een lange verwerkingsperiode of moeilijke omstandigheden uit te lopen. Als mensen in goed overleg scheiden, of het verwerkingsproces tijdens het huwelijk al zijn ingegaan, pakken ze relatief gauw hun leven weer op. Heb in elk geval geduld bij alles wat je doet. Ten aanzien van jezelf, je ex, je kinderen. Alles heeft tijd nodig om weer in goede banen te komen. Probeer niet vast te lopen in (zelf)verwijt of negatieve gedachtecirkels. Richt je op jezelf en je toekomst."

Vaak zijn je lichaam en geest uitgeput na het zware echtscheidingsproces. Zorg dan eerst voor je lichaam

BLOKKADES UIT DE WEG

Bij alle aandacht voor de geestelijke verwerking van een scheiding, valt de aandacht voor je lichaam bijna in het niet. Terwijl juist dát een haalbaar en lonend 'medicijn' is. Claudia van Kalleveen: "Vaak zijn je lichaam en geest uitgeput na het zware echtscheidingsproces. Zorg voor je lichaam kan dan helpen. Je bent veel met je hoofd bezig geweest, nu is je lijf aan de beurt. Zeker als emoties letterlijk vast zijn gaan zitten in je lichaam. Of je nu wandelt in de natuur, aan yoga of sport doet, mediteert, naar de sauna gaat of je laat masseren, je zet de zelfherstellende kracht van je lichaam in werking, en lost blokkades op. Lichaamswerk versnelt ook het herstel van je geest. Je komt weer beter in je vel te zitten." Geef dit prioriteit, zelfs temidden van acute kopzorgen over bijvoorbeeld kinderen, werk en huishouden. Van Kalleveen: "Die interne kachel móet energie krijgen om weer op gang te komen." Vooral in het begin lijkt een scheiding louter ellende op te leveren. Maar verderop in je verwerkingsproces ontstaan nieuwe kansen. Ze legt uit: "Heb je je scheiding doorleefd, dan kom je in de fase van zelfconfrontatie en -ontplooiing.



OPNIEUW BEGINNEN NA DE BREUK

- Creëer nieuwe gewoontes. Begin klein: eetgewoontes, interieur, een sport. Dit geeft je letterlijk het gevoel van een nieuwe start.
- Probeer emoties niet als vijand te zien, maar als boodschapper. Ze vertellen je bijvoorbeeld dat je even extra voor jezelf moet zorgen, of benadrukken dat je noodzakelijk werk doet om los te komen van het verleden.
- Verwar gevoelszaken niet met feiten. Onderscheep angstige toekomstbeelden ('ik raak aan de bedelstaf'): er is geen bewijs voor.
- Veroordeel je gevoelens en wensen niet. Wil je bijvoorbeeld ondanks alles je ex terug? Accepteer het. Wat is, is – en mag er zijn. Je hoeft er immers niet naar te handelen.
- Ga (erop) uit. Al had je vroeger een uur plezier en nu maar vijf minuten afleiding, het helpt. En je plezier zal langzamerhand weer groeien.

Je bent gedwongen weer eens goed over jezelf na te denken, stil te staan bij belangrijke levensvragen: wie ben ik? Waar sta ik? Wat is belangrijk voor mij? Wat kan ik? Wat doe ik? Wat zijn mijn doelen? Ook komen oordelen en vooroordelen aan bod. Plak je jezelf het etiket van 'zielige' gescheiden vrouw op? Heb je negatieve gevoelens over je capaciteiten of toekomst? Was er een andere vrouw in het spel, dan is je zelfbeeld vaak extra aangetast. Zulke blokkades moeten uit de weg worden geruimd om je nieuwe toekomst in te kunnen vullen. Maar al met al ligt daar een kans op inzicht. "Daaraan kun je zelf veel doen, zegt ze: "Vrijwel al mijn cliën- →

ten hebben baat bij boeken die relevant zijn voor hun situatie. Dat kunnen zelfhulpboeken zijn, maar ook dichtbundels. Dus duik de bibliotheek of boekwinkel in! Ook het bijhouden van een dagboek kan helpen om dingen op een rijtje te zetten."

Wat je ook doet, geef niet toe aan de neiging je terug te trekken of alles alleen op te willen lossen om je gedeukte zelfbeeld te redden. Dat is nuttig noch nodig. Bij deze zware opgave is hulp onontbeerlijk. Naast de steun van vrienden, familie en andere relaties kun je denken aan een deskundige, bijvoorbeeld een psycholoog of personal coach. Dat geeft een extra steuntje in je rug. Claudia van Kalveveen: "Als personal coach laat ik iemand haar verhaal doen. Dan brengen we de situatie in kaart. We stellen prioriteiten en zoeken oplossingen voor zowel geestelijke als praktische problemen. Ik pas me aan aan hoe ver jij bent. Een traject duurt bij mij minimaal drie tot zes maanden, maar dat verschilt per persoon. Globaal heb je wekelijks een gesprek van een uur, dat wordt afgebouwd tot maandelijks. Daarna bel je alleen als je het nodig vindt. Maar het zwartepunt ligt op tijdelijke begeleiding uit de crisis."

VISUALISEREN

Heel belangrijk voor een nieuwe start, is het versterken van je zelfwaardering, zodat je (weer) gaat geloven in je toekomst en je mogelijkheden. Zelfvertrouwen wordt weleens gezien als aangeleerd, maar volgens de schrijvers van *Hoe lijm ik mijn gebroken hart* is het aangeboren. Soms wordt het contact ermee tijdelijk verbroken door moeilijke omstandigheden, maar het blijft deel van je. In het boek staat de volgende oefening om je zelfvertrouwen te versterken. Stel je jezelf voor zoals je nu het allerliefst zou zijn. Hoe voel je je? Hoeveel zelfvertrouwen straalt je uit? Hoe zie je eruit, hoe kijk je, loop je? Iets dergelijks doe je ook voor het leven dat je wilt hebben: visualiseer het tot in detail. Doe dit regelmatig, en probeer het te zien als een realiteit waar je in zou kunnen stappen, als een acteur in een film. De achterliggende filosofie is deze. Je krijgt in het leven vaak niet wat je wilt, maar wat je verwacht. Visualiseren helpt je iets positiefs te verwachten. Zo krijgt een goede nieuwe start volop kans. Bovendien verbetert visualiseren direct je stemming!

Het verborgen 'loon' van alle moeite kan uiteindelijk groot zijn: persoonlijke groei. Van Kalveveen: "Na verwerking van de crisis, gaat een nieuwe wereld open. In je huwelijk nam je misschien onbewust een bepaalde rol op je, die na de scheiding wordt bijgesteld. Je staat er alleen voor, moet zelf oplossingen vinden. Je boort 'slapende' of nieuwe talenten aan. Als je ziet dat je het kunt, geeft dat een gevoel van vrijheid en zelfstandigheid. Je krijgt nieuwe energie en kracht. Vaak geven mensen op dat punt een andere wending aan hun leven. Het kan zijn doorslag hebben in alles wat je doet: moederschap, vriendschap, een nieuwe relatie, werk, ambities. Je ontdekt nieuwe mogelijkheden, of doet dingen die je altijd al wilde, maar die tijdens je huwelijk bleven liggen."

EEN EIGEN FEESTJE

Daarmee komen we op het veel voorkomende fenomeen, dat na een echtscheiding opeens een 'nieuwe vrouw' naar buiten treedt. Van carrièresprong of spannende nieuwe hobby tot een gewaagdere kledingstijl. Een voorbeeld. Eind 2004 opende de Amerikaanse website www.sassypinkpeppers.com, voor en door gescheiden vrouwen. De site heeft

niet alleen een chatroom, maar organiseert ook *happy hours*, kookcursussen en shopping-expedities. De leus: 'Gescheiden vrouwen, verenigt u! Lach, dans en... ga verder!' Het initiatief spreekt aan, deze levenshouding lijkt een groeiende trend. De chatroom heeft bezoekers tot in Zuid-Afrika toe. Dat ook Nederlandse gescheiden vrouwen hun mogelijkheden verkennen, blijkt uit een recent artikel in *Vrij Nederland*, over Danscafé Eindelijk in Almere. Daar bouwen dertigers en veertigers, vaak recent gescheiden, hun eigen feestje. In het artikel wordt een studie van de Amerikaanse echtscheidingsexpert en professor in de psychologie Mavis Hetherington aangehaald. Volgens haar kun je gescheiden mensen indelen in categorieën, zoals de 'Verslagenen' en de 'Neutrale'. Veertig procent behoort echter tot de 'Libertij-

'Gescheiden vrouwen,
verenigt u! Lach,
dans en... ga verder!'
Deze levenshouding lijkt
een groeiende trend

nen' en de 'Versterkers'. Juist zij zoeken na de scheiding vrijheid, plezier en nieuwe mogelijkheden. Het uitbundige vieren van het vrije leven blijft vaak wel beperkt tot pakweg een jaar. Na het verkennen van nieuwe mogelijkheden en het afschudden van je verleden, is stabiliteit meestal weer welkom. Bijvoorbeeld in de vorm van een nieuwe relatie.

In het boek *Een crisis, een kans* biedt Kurt Tepperwein een meer filosofische verklaring waarom een crisis zoals echtscheiding uiteindelijk tot verrassende nieuwe impulsen leidt. Alle levensenergie, of je nu planeet bent, boom of mens, richt zich op twee opeenvolgende cyclussen. Eén is die van instandhouding, in dit geval van je huwelijk. Dan komt een overgangperiode van afbraak – je scheiding. vervolgens is het oude voorbij en vergt geen energie meer, dus richt je levensenergie zich op de tweede cyclus. Dat is die van creatie en schepping: een nieuw leven, een nieuwe 'jij'. Volgens Kurt Tepperwein zou een mens zich zelfs niet kunnen ontwikkelen zonder dit systeem van instandhouden, afbreken en opnieuw scheppen. Zelfs de grauwe wolk van een echtscheiding heeft dus een zilveren randje. Vroeg of laat zul je groeien, kracht putten, nieuwe wegen inslaan en nieuwe dromen volgen. Een hoopvol vooruitzicht. ■

Meer weten over personal coaching, therapie of mediation?
www.midi-action.nl

Tekst: Astrid Maria Boshuisen

Fotografie: Zefa

Wil je meepraten over dit onderwerp?
Ga naar ons forum op www.santeonline.nl

'Mijn scheiding heeft behalve veel verdriet ook positieve dingen opgeleverd'

Inmiddels heeft Djoe Lan Tan (39) haar draai helemaal gevonden als gescheiden moeder met twee kinderen. Maar het is een zware strijd geweest. "Ik kon echt niet begrijpen dat hij ons zo in de steek liet."

"De eerste jaren van ons huwelijk waren gelukkige jaren. We kregen ons eerste kind en woonden tijdelijk in Hong Kong. Na twee jaar gingen we terug naar Nederland. Hij zei dat hij dat ook wilde, maar achteraf denk ik dat hij liever daar was gebleven. Onze terugkeer viel mij, maar vooral hem, zwaar. Ons nieuwe huis stond in een nieuwbouwwijk en het contrast met ons bruisende leven in Hong Kong was te groot.

We wilden allebei een tweede kindje, maar toen ik zwanger werd, verloor hij langzaam zijn belangstelling. Scoren op zijn werk werd het belangrijkste en hij wilde feesten. Hij begreep totaal niet dat ik de energie niet had om vaak uit te gaan. Hij kwam steeds later thuis en zijn gedrag werd afstandelijk. Ook kwamen er signalen dat er een ander was, zoals late telefoontjes. Toch drongen ze niet echt tot me door, waarschijnlijk omdat ik het onbewust niet wilde zien. Toen ons tweede kindje werd geboren, had hij totaal geen interesse in het kind. Dat was een verschrikkelijke klap.

Uiteindelijk heb ik hem het huis uit gezet, om hem duidelijk te maken dat ik zijn gedrag echt niet meer pikte. Tot mijn grote schrik deelde hij me kort daarna mee dat hij wilde scheiden én dat hij een ander had. Ik ging echt helemaal door het lint. Hoe kon hij ons zoiets aandoen en er zo laf met een jongere vrouw vandoor gaan?

Als er geen kinderen in het spel waren geweest, had ik mijn ex gewoon uit de weg kunnen gaan. Nu wilde ik dat hij een vader voor hen bleef. Tegelijkertijd was ik gekwetst en boos, maar ik wilde dat gevoel niet aan de kinderen overdragen. Dat vond ik een vreselijke positie. Vooral omdat hij de kinderen maar één keer in de drie weken wilde zien en afzag van het ouderlijk gezag. Dat gaf me naast liefdesverdriet ontzettend veel pijn en machteloze woede. Ik ben in therapie gegaan. De therapie, het plezier van het moederschap en de steun die ik van mijn zussen en vrienden kreeg, hebben me geholpen weer grip op mijn leven te krijgen en geen slachtoffer meer te zijn.

Ook vielen dingen meer op hun plaats. Mijn ex-man gaat bijvoorbeeld liever confrontaties uit de weg en ik kan behoorlijk dominant zijn. Daardoor voelden we elkaar vaak niet aan. Die inzichten zorgden ervoor dat ik wat minder vijandig tegen hem ging doen. Hij veranderde daardoor ook en



kreeg gelukkig weer belangstelling voor de kinderen, waardoor ons contact geleidelijk beter werd. Toen ik me fysiek en psychisch beter ging voelen, vond hij me weer aantrekkelijk. Dat heeft geleid tot een aantal verwarrende vrijages.

We zijn nu zes jaar gescheiden. Ik heb het verwerkt en ik zie in dat het ook positieve dingen heeft opgeleverd. Ik heb mezelf beter leren kennen, ik onderneem meer dan vroeger en ik weet nu dat ik sterk genoeg ben om als alleenstaande moeder een ontzettend leuk en inspirerend leven te leiden. Ook heb ik veel verdriet verwerkt door het op te schrijven. Daardoor herontdekte ik mijn passie voor schrijven. Ik schrijf inmiddels columns en werk met veel plezier als internet-redacteur." ■