

## Van een symbolisch scheidingsritueel tot een groot feest: een relatietherapeut en coach vertellen hoe je harmonieus uit elkaar gaat



⋮

Bron: Cottonbro via Pexels / Instagram

Bijschrift

Foto ter illustratie.

Een scheiding hoeft niet altijd een bittere strijd te zijn. Sommige exen, zoals Christophe en Nick uit ‘Blind Getrouwd’, vieren het met een groot feest. Maar ook kleine rituelen kunnen waardevol zijn, zeggen relatietherapeut Sarah Hertens en coach Anne Buiskool. Samen een wandeling maken, brieven verbranden of een foto doorknippen: het kan helend werken. “In Denemarken kunnen mensen met hun familie en vrienden naar de kerk gaan om ‘het neewoord’ uit te spreken. In Nederland en België hebben we een equivalent: de Schip-aanpak.”

Vorig jaar kon televisiekijkend Vlaanderen zien hoe Christophe en Nick in het huwelijksbootje stapten in het programma 'Blind Getrouwd'. Maar het mocht niet zijn: het koppel besloot om als vrienden uit elkaar te gaan. Om hun breuk te vieren, organiseerden ze zelfs een groot 'echtscheidingsfeest', inclusief ambiance, flessen die gekraakt werden en een volle dansvloer.

(Lees verder onder de foto.)

## #divorceparty

Klinisch psycholoog en relatietherapeut Sarah Hertens, die meewerkt aan 'Blind Getrouwd', was ook op het feest aanwezig. "Het was een heel fijne avond", vertelt ze aan de telefoon. "De sfeer was gezellig en uitgelaten. En je merkte meteen: tussen Nick en Christophe zit het goed. Ze zijn duidelijk nog goed bevriend."

Hoe gek het ook klinkt, een echtscheidingsfeest komt wel vaker voor. Op Instagram, althans. Op het sociale medium staan meer dan 54.000 foto's met de hashtag #divorceparty. Vooral in de Verenigde Staten zijn er heel wat mensen die het einde van hun relatie willen vieren. Met of zonder de ex, met vrienden en familieleden, en soms zelfs met taart. Daar staat dan een ludieke slogan op zoals 'I do, I did, I'm done, by-eee'. Om maar te zeggen: het hoeft niet altijd serieus of verbitterd te verlopen.

Er is een kentering bezig: we durven ons afvragen of één relatie voor de rest van ons leven wel haalbaar is.



Relatietherapeut Sarah Hertens  
Organisatie van de geciteerde

"Het fenomeen 'scheiden' heeft de laatste jaren een transformatie ondergaan", bevestigt Hertens. "Scheiden is lijden, wordt wel eens gezegd, en ja, in de meeste gevallen wordt het zo nog ervaren. Maar het is geen schande meer. Het taboe is veel kleiner geworden. Toen mijn oudste dochter op school zat, had ze één of twee kinderen van gescheiden ouders in de klas. Bij mijn jongste dochter zijn dat er al veel meer."

Daarnaast ziet Hertens een mentaliteitsshift. "Als het gaat over de liefde, hopen we nog steeds op een relatie met de ware. Een *happily ever after* blijft het streefdoel. Tegelijk is er een kentering aan de gang: we vragen ons af of één relatie voor de rest van ons leven wel haalbaar is. We staan meer open voor seriële monogamie; daarbij hebben we doorheen ons leven meerdere partners. Wie je droomvent was op je twintigste, is niet per se de ideale man als je veertig jaar bent."

## Net als Gwyneth Paltrow

In Amerika spreken ze ook over 'conscious uncoupling', een term die bekendheid kreeg door actrice Gwyneth Paltrow. Toen ze zeven jaar geleden scheidde van Coldplay-zanger Chris Martin wilde ze namelijk geen gedoe, maar bewust ontkoppelen. De twee bekende sterren wilden vooruit met hun leven, met veel respect voor elkaar.

Eigenlijk mag een scheiding geen keuze zijn tegen je ex of voor een nieuwe vlam. Het moet een keuze zijn voor jezelf.



Relatietherapeut Sarah Hertens  
Organisatie van de geciteerde

“Da’s mooi hé”, vindt Hertens. “Soms vliegen de verwijten heen en weer. Soms besluiten koppels uit elkaar te gaan omdat er een derde partij in het spel is. Maar eigenlijk mag een scheiding geen keuze zijn tegen je ex of voor een nieuwe vlam. Het moet een keuze zijn voor jezelf. Voor jouw groei en jouw welzijn. Omdat jij er beter van wordt. Bijvoorbeeld wanneer je elkaar niet meer stimuleert, als je elkaar niet meer aanvult, als je niet meer gelukkig bent, ... Dan hebben jullie samen een mooi verhaal geschreven, maar is het misschien tijd om aan een nieuw boek te beginnen.”

## Schoon schip met een ritueel

Scheidingsfeesten blijven in Vlaanderen eerder uitzonderlijk, maar her en der kiezen ex-koppels wel voor een scheidingsritueel. Ook de beroemde relatietherapeut Esther Perel is voorstander. “Een huwelijk is een ceremonie die de formele start van een relatie inluidt. Op dezelfde manier hebben koppels een ritueel nodig om hun samenzijn officieel af te ronden”, zegt Perel daarover.

De Nederlandse Anne Buiskool schreef een boek over respectvol scheiden en organiseert zulke rituelen. Buiskool: “In Denemarken kunnen mensen met hun familie en vrienden naar de kerk gaan om het neewoord uit te spreken. In Nederland en België hebben we een equivalent: de Schip-aanpak. Dat staat voor samenkomen, conflict en verliesverhelding, helpend horen, integratie en partners (in ouderschap). Het concept werd ontwikkeld door twee vrouwen - Leoniek van der Maarel en Tineke Rodenburg - en is gebaseerd op rouwverwerking: als je als liefdespartners zo goed mogelijk afscheid neemt, kan je je beter richten op het ouderschap.”

(Lees verder onder de foto van Anne Buiskool.)

De bedoeling is dat koppels bepaalde stappen doorlopen, legt Buiskool uit. “Eerst wordt er gepraat. Hoe hebben jullie elkaar leren kennen, wat waren de verwachtingen over jullie relatie, wanneer was er wrovel? Dat leidt tot inzicht en verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedrag. En vaak ook tot een zekere mildheid, compassie, naar jezelf en naar je ex, en dankbaarheid voor wat jullie hebben gedeeld. Dat werkt echt helend.”

Een ritueel uitvoeren is een vast onderdeel van de Schip-aanpak. “Hoe je dat aanpakt, is in ieder geval heel persoonlijk”, aldus Buiskool. “Ik ken een koppel dat een huwelijkscadeau, een theepot met twee kopjes, begraven heeft in een park. Andere cliënten maakten tijdens de zwangerschap van hun kinderen wandelingen langs een dijk en besloten om die wandeling opnieuw te maken. Nog andere mensen verbrandden brieven in een vuurschaal.”

⋮ Een paar cliënten was al negen jaar gescheiden. Pas na het ritueel zijn ze eindelijk gestopt met kibbelen.

Therapeut Anne Buiskool

Organisatie van de geciteerde

Op papier lijkt zo’n ceremonieel afscheid heel mooi en sereen, maar in de praktijk moet de context het toelaten. Hertens: “Jammer genoeg gaan veel scheidingen nog gepaard met emoties, verwijten, rancune, machtsspelletjes, ... De context en de aanleiding van de breuk zijn bepalende factoren. Kijk naar Nick en Christophe. Christophe wou hun relatie een kans geven, Nick niet. Waarschijnlijk is daar wat tijd moeten overgaan zodat Christophe dat kon laten bezinken. Pas na een tijdje konden ze weer connectie maken met elkaar en hun scheiding vieren.”

Dat is inderdaad een individuele keuze, knikt Buiskool. “Soms willen koppels uit elkaar gaan en kloppen ze dan al bij mij aan. De Schip-aanpak en rituelen helpen om schoon schip te maken en op een vlotte manier te scheiden. Anderzijds heb ik evengoed cliënten die al lange tijd een punt hadden gezet achter hun relatie. Zo ken ik er die al negen jaar gescheiden waren. Pas na het ritueel zijn ze eindelijk gestopt met kibbelen.”

## Neem jezelf onder de loep

Kortom, een scheiding kan wel degelijk respectvol verlopen. Volgens Hertens is het sowieso een goed idee om een bemiddelaar onder de arm te nemen. “Een neutrale partij kan helpen om de communicatie zo open mogelijk te laten verlopen en de emoties te kanaliseren. Hoe je het ook draait of keert: ex-partners zijn vaak gekwetst, verdrietig, verbijsterd en boos. Dat is menselijk. Die emoties moet je toelaten en de ander moet ze niet direct persoonlijk opnemen.”

In plaats van je te richten op woede, wrok en wraakgevoelens, is het beter om te focussen op jezelf, stelt Hertens. “Probeer eens in de spiegel te kijken: wie wil jij zijn in een relatie, wat ben je kwijt geraakt en hoe wil je het in de toekomst anders aanpakken? Dat is vaak confronterend. Mensen worden met de neus op de feiten gedrukt: ik ben écht een zeur geworden. Of ik vluchtte altijd weg van discussies, en zo ben ik eigenlijk niet. Dat zijn belangrijke lessen om mee te nemen.”

“Het leven geeft je mogelijkheden om jezelf te ontwikkelen”, zegt Buiskool nog. “Een ongeluk, ziekte, ontslag zet je aan tot nadenken over jezelf. Dat geldt ook voor een scheiding: eerst moet je werk verrichten om te zien waar je relatie is misgelopen en wat jouw aandeel was. Een ritueel is een bekroning, een kers op de taart om alles af te ronden. Daarna volgt opluchting, mensen voelen zich gehoord en gezien, en kunnen weer verder.” En wie weet volgt er ooit nog wel dat feest, net als bij Nick en Christophe.

## Lees ook:

[Christophe en Nick uit ‘Blind Getrouwd’ vieren hun ‘echtscheidingsfeest’](https://www.hln.be/showbizz/christophe-en-nick-uit-blind-getrouwd-vieren-hun-echtscheidingsfeest~a6fa1817/)  
(<https://www.hln.be/showbizz/christophe-en-nick-uit-blind-getrouwd-vieren-hun-echtscheidingsfeest~a6fa1817/>).

[Kim Kardashian voelt zich gefaald na scheiding, net als vele andere ex-koppels. “Het idee dat je alles kan, als je er hard genoeg aan werkt, klopt niet”](https://www.hln.be/seks-en-relaties/kim-kardashian-voelt-zich-gefaald-na-scheiding-net-als-vele-andere-ex-koppels-het-idee-dat-je-alles-kan-als-je-er-hard-ge-noeg-aan-werkt-klopt-niet~a1aa3967/) (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/kim-kardashian-voelt-zich-gefaald-na-scheiding-net-als-vele-andere-ex-koppels-het-idee-dat-je-alles-kan-als-je-er-hard-ge-noeg-aan-werkt-klopt-niet~a1aa3967/>). (+)

[Verboden liefde: Jonas en de Turkse Yasin dromen van een toekomst samen, maar haar familie rukt hen uit elkaar](https://www.hln.be/seks-en-relaties/verboden-liefde-jonas-en-de-turkse-yasin-dromen-van-een-toekomst-samen-maar-haar-familie-rukt-hen-uit-elkaar~a5511c20/) (<https://www.hln.be/seks-en-relaties/verboden-liefde-jonas-en-de-turkse-yasin-dromen-van-een-toekomst-samen-maar-haar-familie-rukt-hen-uit-elkaar~a5511c20/>). (+)