

**Info****Digitaal****Print****Media**

Bron: Getty Images/Tetra images RF

Bijschrift

September is scheidingsmaand. Hoe komt het dat we nu meer dan anders de knoop doorhakken? En hoe kom je die loodzware periode door? Relatietherapeuten Sarah Hertens en Kaat Bollen delen hun beste adviezen, zodat jij jezelf terugvindt na een scheiding. “Onderzoek toont aan dat vijftig procent van de mensen die scheiden, na een jaar spijt krijgt.”



Hier begint de paywall

“In september komen er veel aanvragen voor relatietherapie binnen”, begint relatietherapeut en ‘Blind Getrouwd’-expert Sarah Hertens. “Het is is de *back to reality*-maand. Koppels met problemen vóór de zomer zien de vakantie als laatste strohalm. Als ze die connectie niet opnieuw vinden, volgt er teleurstelling.”

“Ook voor koppels zonder problemen kan een drukke zomer voor strubbelingen zorgen. Als je bijvoorbeeld schoolgaande kinderen hebt, is het een drukke tijd die veel planning vraagt en de kans bestaat dat je elkaar net verliest in plaats van dat je samen een onbezorgde

zomer doorbrengt. Daardoor stellen koppels hun relatie in vraag als het gewone leven en de realiteit weer begint, in september.”



☰ Relatietherapeut Kaat Bollen
Organisatie van de geciteerde



Info

Relatietherapeut en seksuoloog Kaat Bollen merkt het ook. “Ik zie in onze praktijk dat er vaak gescheiden wordt na een vakantie. De grote vakantie en de kerstvakantie bij uitstek. We hebben dan tijd om na te denken, om ons heen te kijken en te evalueren hoe we als koppel bezig zijn. Daar schrikken sommigen van. Als die verwachtingen zoals meer gezelligheid en seks tijdens een vakantie voor het zoveelste jaar niet ingevuld raken is dat confronterend. En soms de druppel.”



Digitaal



Print

In de rechtbank moeten ze in september een tandje bijsteken

Claudia Van de Velde is al meer dan 30 jaar familierechtadvocaat: “Bij de familierechtadvocaten is het traditiegetrouw superdruk in de maand september. De rechtbanken nemen geen nieuwe zaken aan tijdens juli en augustus, het zogenaamde ‘gerechtelijk verlof’. Het gevolg is dat we een file-effect krijgen, omdat al die dossiers pas in september voor de rechtbank wordt ingeleid. Met overvolle zittingen tot gevolg.”

Daarnaast ziet de advocaat nog twee drukke momenten. “Vlak na nieuwjaar. Mensen maken dan goede voornemens. Naast sporten en gezond eten, gaat het ook over de relatie. ‘Dit wordt mijn jaar, ik hak de knoop door en ik ga scheiden’, denken ze. Een tweede piekmoment zie ik na de examens van kinderen. Ouders wachten tot de examens achter de rug zijn, om de kinderen niet te belasten. Maar dan zitten we in de zomer en kan de zaak niet ingeleid worden. Dan is het effectief wachten tot ... september.”



Media

Hoe zit het in ons land? Scheiden we steeds vaker?

Als we 2018 vergelijken met 2022, zien we dat de scheidingen afnemen. “Steeds meer mensen zetten de stap naar therapie”, zegt Hertens. “Vroeger deden koppels dat vooral als het al vijf na twaalf was. Nu zie ik de tendens dat mensen eerder preventief langskomen om een scheiding te voorkomen. Daar ben ik blij om. Want elke relatie kent ups en downs, omdat elke persoon en dus elk koppel constant in groei is. Het is normaal dat het met momenten minder goed loopt.”

“Ik heb niet het gevoel dat we minder vechten voor onze relatie”, zegt ook Bollen. “Ik zie mensen op mijn bank die heel erg hun best doen, soms in stukken uiteen liggen en er toch voor gaan.”

En of het meespeelt als je uit een gezin komt met gescheiden ouder? Hertens: “Dat valt niet echt hard te maken, het heeft eerder met de tijdsgeest te maken. Scheiden is geen taboe meer. We komen van getrouwd voor het leven en evolueren zelfs naar een polyamoreuze kijk op relaties: met open seksuele grenzen. Het gegeven van the one and only is niet de norm.”





Info



Digitaal



Print



Media



Bron: VTM, rv, Steven Richardson

Bijschrift

Adviezen voor wie uit elkaar gaat

Bollen: “Onderzoek toont aan dat 50 procent van de mensen die scheiden na een jaar spijt krijgt. Dat is heel veel. Je merkt misschien dat je ex toch niet zo slecht was, je mist de kinderen en daten blijkt tegenwoordig ook lastig. Maar op dat punt kun je de dingen moeilijker terugdraaien. Misschien heeft je ex al een nieuw lief of is het huis al verkocht. Dus heb ik liever dat mensen te veel tijd nemen om te beslissen dan te weinig.”

Relatietherapeut en ‘Blind Getrouwd’-expert Sarah Hertens
Organisatie van de geciteerde

“Laat het wel duidelijk zijn: er is niets mis met scheiden. Zeker in gezinnen met veel ruzie, waar kinderen veel van die negativiteit meekrijgen, kan het een zeer goede beslissing zijn. Ik zie ook mensen die echt lichter door het leven gaan na hun beslissing. Scheiden kan absoluut helpend zijn. Het is gewoon een ingrijpende beslissing, waar je best goed over nadenkt.”

Sarah Hertens: “Geef jezelf de tijd om goed na te denken. Waarom koos je destijds voor je partner? Hoe zijn jullie uit elkaar gegroeid? Hebben de problemen te maken met de context of de kwaliteit van jullie relatie? Denk daar helder over na en kies voor jézelf, niet voor of tegen een ander.”

“Soms willen mensen weg omdat ze halsoverkop verliefd zijn geworden op iemand anders. Dan gaan je hormonen met jou aan de haal en kun je niet nuchter nadenken. Stel jezelf dan de vraag of je evengoed zou weggaan van jouw partner, los van die andere persoon. Of wat is de betekenis van die verliefdheid? Welke persoonlijke behoefte of tekort vult die ander in? Dit om achteraf spijt te voorkomen.”





Info

Bron: Getty Images



Digitaal

Bijschrift

“Het is een slopende periode, maar wel noodzakelijk om een bewuste keuze te kunnen maken. Er volgt nóg een loodzware periode waarin je op de eigen benen moet staan. Vooraf een sudderperiode inlassen maakt het erna iets draaglijker. Als je dan ooit twijfelt, kun je wel helder terugvallen op: dit is de reden dat we niet meer samen passen. Bij de ene duurt deze sudderperiode zes maanden, voor anderen meer dan een jaar.”



Print



Media

Bollen: “Scheiden zonder lijden bestaat niet. We moeten durven benoemen dat het geen makkelijke tijd is. Je neemt in die periode altijd afscheid: van je partner, je kind, een huis, een levensstijl, een vriendenkring, toekomstdromen en van degene die je was in het huwelijk. Het leven doet soms pijn en we mogen dat ook voelen. Sla niet wanhopig op de vlucht en probeer heel de periode niet pijnloos te maken. Voel maar.”



Relatietherapeut Kaat Bollen
Organisatie van de geciteerde

“Je zult soms voelen dat je een ex mist. Ook dat is normaal. Jullie hebben elkaar graag gezien en momenten gedeeld. Dus laat dat gemis maar even zijn. Let wel: het is niet omdat je iemand mist, opnieuw verdrietig bent of twijfelt over jouw beslissing dat je per se iets moet doen met die gevoelens. Je kunt een ex-partner missen zonder je terug voor zijn voeten te gooien.”

Hertens: “De heftige rouwperiode vraagt veel tijd. Maar het is ook wat je met die tijd doet. Omring je met mensen die luisteren en je willen ondersteunen. Draag het niet alleen. Ga naar een therapeut die je helpt bij het proces. Iedereen gaat anders om met verlies en er mag een periode zijn waarin je series *binget* met ijs of chips. Maar probeer dat niet te lang te laten aanslepen. Probeer te zorgen voor jezelf.”

“Er komt heel veel tijd vrij die je misschien anders kan invullen. Misschien kun je eindelijk die ene hobby doen, die reis op je bucketlist maken of je tijd investeren in sociale contacten die verwaterden omdat je relatie tijd vroeg. Wie weet maak je nieuwe vrienden die je minder eenzaam doen voelen. Kijk naar de dingen die zijn blijven liggen. Het geeft je de kans om terug te groeien en te evolueren als persoon.”

Bollen: “Laat de kinderen zien dat jullie nog altijd samen ouders zijn, door samen te blijven communiceren. Wees ook eerlijk naar hen. Ze hebben ongelooflijke voelsprietten en hebben het ook altijd door als er spanningen zijn. Je moet het verhaal niet van naaldje tot draadje vertellen, maar die grote basislijnen moeten ze wel kennen.”



Relatietherapeut en ‘Blind Getrouwd’-expert Sarah Hertens
Organisatie van de geciteerde



Info



Digitaal



Print



Media

“Ze mogen zien dat je verdriet hebt en je zien nullen. Daarmee zeg ik niet dat het hun taak is om jou te troosten. Maar door je gevoelens te tonen, geef je hen indirect toestemming om die van hun ook te uiten. Door te tonen dat moeilijke periodes bij het leven horen én dat we die als mens aankunnen, leren je kinderen iets uit de scheiding.”

Bollen: “We hebben een individualistische maatschappij en vinden ook zelf dat we niet te veel hulp mogen vragen. Maar durf dat wel te doen bij je ouders, vrienden en familie. Ze willen vaak helpen maar weten niet goed hoe. Misschien kun je een babysit gebruiken of hulp met het eten?”

“Ook als je zelf de scheiding aan hebt gevraagd, is alle hulp welkom. Ook dan moet je door een rouwproces en moet je niet beschaamd zijn om pijn te voelen en daarvoor hulp te vragen.”



Bron: Getty Images

Bijschrift

Hertens: “Er zijn echt professionele scheidingsbemiddelaars of advocaten die samen met jou kijken om alles correct te verdelen. Zoek die. Doe het niet impulsief op eigen houtje en verwacht ook niet dat jullie alles zelf kunnen. Vaak zitten er nog gevoelens van schuld, verdriet of kwaadheid in de weg. Er zijn te veel verhalen waarbij het mis loopt. Dat maakt het extra wrang en daardoor voel je je extra gekwetst.”

Hertens: “Ik pleit om te scheiden met begrip voor elkaar. Zie het niet als een keuze tegen elkaar, maar stel samen de reden op waarom het niet meer werkt tussen jullie. Je hebt samen een verhaal geschreven en opeens eindigt dat. Doe dat met respect, openheid en eerlijkheid. Het nieuwe hoofdstuk zegt niets over het verhaal dat al geschreven is. Er is een reden waarom jullie zo lang samen waren: koester die. Er is ook een reden waarom jullie uit elkaar zijn, ook al zie je die misschien nog niet aan het begin.”

Lees ook:

[Waarom voelen we ons zo geirriteerd door onze familie? Gezinstherapeuten waarschuwen voor het 'Fredo-effect' \(https://www.hln.be/nina/waarom-voelen-we-ons-zo-geirriteerd-door-onze-familie-gezinstherapeuten-waarschuwen-voor-het-fredo-effect~a76c64b1/\)](https://www.hln.be/nina/waarom-voelen-we-ons-zo-geirriteerd-door-onze-familie-gezinstherapeuten-waarschuwen-voor-het-fredo-effect~a76c64b1/) (+)



[Pikt je partner altijd het deken? Deze koppels vonden soelaas in een 'slaapscheiding'. "Kan je relatie redden" \(https://www.hln.be/nina/pikt-je-partner-altijd-het-deken-deze-koppels-vonden-soelaas-in-een-slaapscheiding-kan-je-relatie-redden~ab505085/\)](https://www.hln.be/nina/pikt-je-partner-altijd-het-deken-deze-koppels-vonden-soelaas-in-een-slaapscheiding-kan-je-relatie-redden~ab505085/) (+)

**Info**

[Ellen Kegels verloor haar broer en leert ons dat rouwen mag. "Hun leed sneed door merg en been" \(https://www.hln.be/nina/ellen-kegels-verloor-haar-broer-en-leert-ons-dat-rouwen-mag-hun-leed-sneed-door-merg-en-been~ade677c5/\)](https://www.hln.be/nina/ellen-kegels-verloor-haar-broer-en-leert-ons-dat-rouwen-mag-hun-leed-sneed-door-merg-en-been~ade677c5/)(+)

**Digitaal****Print****Media**