

WAAR BEGIN IK?

MODULE 0



WOORD VOORAF

De meest gestelde vraag van mensen met wie ik voor het eerst spreek over een scheiding is: "waar moet ik in hemelsnaam beginnen?"

Die vraag ga ik voor je beantwoorden. En ik geef je meteen dingen, waarmee je nu al aan de slag kunt gaan.

Laat ik heel duidelijk zeggen dat ik deze module niet heb opengesteld om je tot klant te maken. Daarom hoeft je ook niet jouw e-mailadres achter te laten en kun je dit gewoon bekijken.

Het allerbelangrijkste doel dat ik heb, is dat steeds meer mensen op een harmonieuze manier uit elkaar gaan. En ieder steentje dat ik daaraan kan bijdragen is mooi meegenomen.

Wil jij toch samen met mij jouw scheiding regelen? Dan lijkt mij dat een eer.



Hartelijke groet,

chantal

INHOUDSOPGAVE

- 4 JOUW IDEALE WERELD
- 6 JOUW HUIDIGE REALITEIT
- 8 ZIE JE PATRONEN?
- 9 ALS JULLIE BIJ ELKAAR BLIJVEN
- 10 HOE DOE JE DAT DAN?
- 11 HOE STAAT DE ANDER ERIN?
- 15 HOE VERTELLEN WIJ HET?
- 17 5 TIPS VOOR HET GESPREK MET DE KINDEREN

JOUW IDEALE WERELD

Stel je eens voor hoe jouw leven er na de scheiding uit zou zien. Je kunt een denkbeeldige dag voor ogen hebben in je toekomstige leven, of misschien zelfs een langere periode zoals een week.

Schrijf op hoe jouw dag of week voor jou zou kunnen zijn, voor je kinderen en jouw gezin.

Hoe zou je je voelen? Wat zou er anders zijn? Wat zou je graag willen?



Gun jezelf echt even rustig de tijd om hier over na te denken.

Dit is namelijk een belangrijke stap, voordat je zeker kunt weten dat uit elkaar gaan de beste optie is.

JOUW IDEALE WERELD

Stel dat jullie uit elkaar zijn. Hoe ziet jouw dag of week er dan uit? Voor jou, voor de kinderen? Hoe zou jij je voelen? Wat zou er anders zijn? Wat zou je graag willen?

JOUW HUIDIGE REALITEIT

En overweeg nu eens waarom je nadenkt over het beëindigen van de relatie.

Hoe ziet jouw huidige dag of week eruit? Voor jou en de kinderen?

Denk aan een recente dag of week en schrijf de dingen op die je zorgen geven over je kinderen, jouw gezin en jezelf.



Gun jezelf echt even rustig de tijd om hier over na te denken.

Dit is namelijk een belangrijke stap, voordat je zeker kunt weten dat uit elkaar gaan de beste optie is.

JOUW HUIDIGE REALITEIT

Hoe ziet jouw dag of week er tegenwoordig uit? Voor jou, voor de kinderen?

Hoe voel jij je daarbij? Waar maak jij je zorgen om? Waar lig je van wakker?

ZIE JE PATRONEN?

Je hebt nu beide notities naast elkaar. De ene noem ik de ideale wereld. In andere woorden, als alles zou gaan zoals jij wenst dan is dit waar je hoopt te zijn in de toekomst.

De andere noem ik de huidige realiteit. Als je deze twee nu naast elkaar hebt, zie je misschien wel patronen.

Er kunnen oplossingen liggen in je ideale wereld voor de zorgen die hebt in je huidige realiteit. En het kan ook zo zijn dat er geen enkele oplossing in je opkomt nu je dit ziet.

Wat valt je op?

JOUW IDEALE WERELD:

JOUW HUIDIGE REALITEIT:

ALS JULLIE BIJ ELKAAR BLIJVEN

Oke, stel je dan nu eens voor wat er zou gebeuren als je de relatie niet zou beëindigen.

Welke stappen moet je zetten om jouw ideale wereld te krijgen als je zou blijven? Schrijf deze stappen die je misschien zelf moet nemen op voor jezelf.

Focus op jouw eigen veranderingen, wat jij misschien zou moeten doen én niet wat anderen zouden moeten doen. Bedenk nog niet of je ook daadwerkelijk bereid bent om die dingen te doen, schrijf ze voor nu gewoon eens op. Soms zijn het simpele dingen, terwijl andere dingen een grotere uitdaging zullen zijn.

HOE DOE JE DAT DAN?

Nu je een lijstje met veranderingen hebt, ga je wat dieper graven. Hoe zou je dit doen? Hoe zou dat voelen of zijn? Wat zou je nou echt moeten doen?

Voordat je vervolgens bedenkt of de ander misschien zou moeten veranderen, wil ik je vragen om even te pauzeren en jouw eigen lijstje te bekijken.

Neem nu eens de tijd om het lijstje te evalueren, in alle eerlijkheid. In hoeverre ben je bereid om je toe te wijden aan verandering? De enige manier om jullie relatie te verbeteren is als jij je bereid toont om ook maar iets te veranderen.

HOE STAAT **DE ANDER** ERIN?

Als je niet bereid bent om te veranderen – en dat mag ook hé – dan is dit een goed teken dat het tijd is om uit elkaar te gaan.

Uiteindelijk maakt het namelijk niet uit welke rol de ander speelt in het geheel, dingen gaan alleen veranderen als jij je daar ook voor inzet.



Mocht je wél bereid zijn om je in te zetten voor verandering, nadat je de lijst hebt bekeken dan raad ik je aan om een soortgelijke lijst voor de ander op te schrijven.

Nogmaals, probeer niet te bedenken of de ander in staat zal zijn om deze dingen te doen, maar maak gewoon een lijst.

Deze lijst is belangrijk en kan de basis vormen voor belangrijke gesprekken tussen jullie over het verlangen om dingen te veranderen of verbeteren.

DE IDEALE WERELD VAN DE ANDER

Stel dat jullie uit elkaar zijn. Hoe ziet de dag of week er dan uit? Voor de ander, voor de kinderen? Hoe zou de ander zich voelen? Wat zou er anders zijn? Wat zou de ander graag willen?

DE HUIDIGE REALITEIT VAN DE ANDER

Hoe ziet een dag of week er tegenwoordig uit? Voor de ander, voor de kinderen? Hoe voelt de ander zich daarbij? Waar maakt de ander zich zorgen om? Waar ligt de ander van wakker?

ZIE JE PATRONEN?

Je hebt nu beide notities naast elkaar. De ene noem ik de ideale wereld. In andere woorden, als alles zou gaan zoals de ander wenst dan is dit waar diegene hoopt te zijn in de toekomst.

De andere noem ik de huidige realiteit. Als je deze twee nu naast elkaar hebt, zie je misschien wel patronen.

Er kunnen oplossingen liggen in de ideale wereld voor de zorgen die hebt in de huidige realiteit. En het kan ook zo zijn dat er geen enkele oplossing in je opkomt nu je dit ziet.

Wat valt je op?

DE IDEALE WERELD:

DE HUIDIGE REALITEIT:

HOE VERTELLEN WE HET?

Wat vertel ik iedereen? En wat zullen ze zeggen? Dat zijn vaak de gedachtes die opkomen nadat de eerste shock van uit elkaar gaan is afgezaakt.

Ook hier weer is mijn advies om het rustig aan te doen. Bedenk samen wat jullie willen vertellen, wat jullie zullen delen en houd het einde in gedachten. De manier waarop jullie het aan familie, vrienden en anderen vertellen kan een serieuze impact hebben op hoe jullie verder zullen gaan. Als je emoties, zoals boosheid, de overhand laat voeren kan het de scheiding veel moeilijker maken dan nodig.



Jullie kinderen vertellen over de scheiding is zonder twijfel een van de meest belangrijke en moeilijke gesprekken die je zal hebben. Vaak vindt dit gesprek plaats kort nadat de beslissing is genomen.

Juist op een moment dat jullie allebei in de greep zijn van verdriet, gekwetstheid en pijn. Daarom kan het gesprek met de kinderen heel makkelijk verkeerd gaan.

HOE VERTELLEN WE HET?

Het vaakst heb ik gezien dat de gekrenkte ouder ervoor kiest om in zijn of haar eentje het nieuws te delen met de kinderen. Daarbij zorgt die ouder er dan voor dat de kinderen tot in detail de reden begrijpen waarom papa en mama uit elkaar gaan.

Ik heb kinderen gezien die alles hebben gehoord over de affaire van hun vader of moeder en hoe het de schuld is van diegene dat zijn ouders uit elkaar gaan.



Alhoewel het einde van een relatie heel moeilijk is voor de betrokken volwassenen wil ik dat je onthoudt dat het voor de betrokken kinderen vaak nog veel moeilijker is. Kinderen, afhankelijk van hun leeftijd, zullen de scheiding van hun ouders op verschillende manieren begrijpen. En zij zullen zich bijna altijd gekwetst voelen. Veel kinderen voelen zich ook op de een of andere manier verantwoordelijk voor het einde van de relatie van de ouders.

Hoe moeilijk de scheiding voor jezelf dan ook is, dit is waarom het essentieel is dat je probeert jouw eigen emoties te scheiden en beschikbaar te blijven om de kinderen te ondersteunen. De kinderen rouwen namelijk ook om de veranderingen binnen het gezin.

Jullie zullen echt moeten samenwerken om de kinderen te steunen. Het is het beste als jullie samen een heldere boodschap hebben voor de kinderen. Dat jullie hen vertellen dat het oké is om ook van de andere ouder te houden net zoals ze van jou houden.

DE 5 TIPS VOOR HET **GESPREK** MET DE KINDEREN

Hier zijn 5 tips om het moeilijke gesprek met de kinderen aan te gaan:

1. **Spreek samen af wanneer jullie het vertellen aan de kinderen.** Het is belangrijk dat jullie het nieuws samen brengen.
2. **Houd rekening met de leeftijd van jullie kinderen.** Als ze erg jong zijn zal het gesprek vooral moeten gaan over dat alles goed zal komen. Zijn het tieners? Dan heb je mogelijk een meer diepgaand gesprek over bijvoorbeeld dat jullie er alles aan doen om hun leven zo min mogelijk te laten veranderen.
3. **Betrek kinderen niet in volwassenzaken.** De financiële of persoonlijke issues die hebben geleid tot het einde van jullie relatie zijn niet voor kinderen bestemd. Kinderen hoeven niet te weten waarom jullie uit elkaar gaan. Er is zelfs een kans dat je het zelf niet eens precies weet. Voor kinderen is het belangrijk dat zij weet dat jullie goede ouders zullen blijven, ondanks dat jullie uit elkaar gaan. Dat jullie samen van ze blijven houden en dat zij het belangrijkste in jullie leven blijven. Jonge kinderen vinden het vaak fijn om te horen dat het einde van de relatie niet hun schuld is.
4. **Zeg geen slechte dingen over de andere ouder.** Kinderen zijn een biologisch product van beide ouders. Daarom weten kinderen dat zij op papa en mama kunnen lijken. Door neerbuigend over de vader of moeder van een kind te spreken, haal je dus ook het kind naar beneden. Zelfs als dat niet de bedoeling is, zal het kind beschadigd raken door zulke uitspraken en zullen ze moeite hebben om zich emotioneel goed te ontwikkelen tot geestelijk gezonde volwassenen.
5. **Onthoud dat iedere familie uniek is.** Vergelijk jezelf niet met andere gezinnen of vrienden. Een relatie brengt twee mensen samen met hun eigen meningen, overtuigingen en waarden. Die zie je terug in hoe iemand zich als ouder gedraagt. Het is belangrijk om beslissingen te maken die jullie samen als ouders het beste voor de kinderen vinden. Jullie kennen de kinderen immers beter dan wie dan ook.

WAT EN WANNEER GAAN WIJ **VERTELLEN**

WAT GAAN WIJ DE KINDEREN VERTELLEN?

WAT GAAN WIJ AAN VRIENDEN, FAMILIE EN KENNISSEN VERTELLEN?

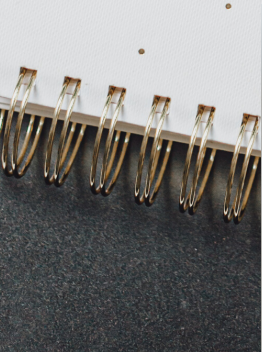
WANNEER GAAN WIJ HET DE KINDEREN VERTELLEN?

WANNEER GAAN WIJ HET AAN VRIENDEN, FAMILIE EN KENNISSEN VERTELLEN?

HOE REAGEREN WIJ ALS IEMAND NEGATIEF OVER DE ANDER SPREEKT?



**HEB JE NOG
VRAGEN?**



chantal@advocatenkantoorrechtvaardig.nl