

BEN JIJ

SUPP♥RTER

OF HOOLIGAN ?

Werkboekje voor familie
en vrienden bij scheidingen



ALS
JE UIT
ELKAAR
GAAT



DE SUPPORTER ...



**LUISTERT, STEUNT,
TROOST, GEEFT
EEN KNUFFEL**

Inleiding

Je bent misschien moeder of vader, opa of oma, schoonzus of vriend van iemand in scheiding. Zonder dat je het weet heb je als familie of vriend een belangrijke rol in hoe een scheiding verloopt. Het bijzondere aan jouw rol is dat je er niet alleen bent voor jouw naaste, maar dat de scheiding ook jou raakt! Familie en vrienden scheiden mee als een gezin uit elkaar gaat, of je nu wilt of niet.

Dit werkboekje is een handreiking aan familieleden en vrienden die met een scheiding te maken krijgen. Het is geschreven vanuit de visie van Sonja Hopmans. Deze visie gaat over hoe jij, ondanks de moeilijkheden, kunt bijdragen aan rust en welzijn voor alle gezinsleden in scheiding. De focus ligt op twee onderwerpen waar familie en vrienden van een naaste in scheiding mee te maken hebben:

- Hoe steun je jouw naaste op een goede manier? Ben jij Supporter of Hooligan?
- Hoe ga je om met jouw eigen emotie en dilemma's als vriend of familielid?

Daarbij geven we veel voorbeelden en tips. Naast alle praktische handvatten kun je [op onze website](#) meer lezen over de theorie achter deze visie. Dit boekje is ontwikkeld door PACT Scheiden zonder Schade Almelo en herschreven en opnieuw vormgegeven voor en door Als je uit elkaar gaat.



Visie op scheiden

Scheiden geeft onrust in het leven van kinderen en hun ouders. Normaal gesproken ontstaat er, na een periode van emoties, op den duur weer rust en stabiliteit. De meeste gezinsleden hebben voldoende veerkracht om te wennen aan de nieuwe situatie.

Bij ongeveer één op de vijf scheidingen blijft er veel ruzie en spanning tussen de ouders. Dit is altijd schadelijk voor kinderen. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor rust en een veilig gevoel voor het kind. Als ouders steeds blijven ruziën, lukt dat vaak alleen als ze elk hun eigen leven en gezin apart van elkaar opbouwen, zonder dat er veel contact met elkaar nodig is.

Uitgangspunten visie

- Een conflictscheiding is niet oplosbaar. Wel kun je een omgeving creëren die conflict niet voedt en die rust geeft.
- Lukt ouderschap niet samen? Dan ga je apart. Apart betekent dat de focus komt te liggen op het eigen leven, op dat waar je zelf invloed op hebt.
- Het doel is rust en welzijn. Er hoeft niet per se contact met alle gezinsleden te zijn en ouders hoeven niet altijd overal met elkaar over te leren communiceren.
- Het gaat niet om de inhoud of gelijk krijgen. Het is het beste dat de strijd stopt en dat er rust komt.
- Soms betekent rust onredelijkheid of oneerlijkheid incasseren. Je laat je recht dus varen en maakt 'geluk' belangrijker dan 'gelijk'.



Scheiding

Bij een scheiding is het normaal dat er tijdelijk ontwrichting en onbalans is in een gezin. Meestal komt er na 1 of 2 jaar stabilisatie. Mensen gaan vaak door een periode die verdrietig is, waarbij boosheid en angst speelt, maar die ook opluchting en mooie momenten kent. Dat hoort allemaal bij het rouwproces van de scheiding. Bij een scheiding, zeker bij een gezin, staat de wereld vaak op z'n kop. Scheiden raakt alle levensgebieden:

- Kun je nog in je huis blijven wonen?
- Hou je nog contact met jouw vrienden en familie?
- Hoe houd je contact met jouw kinderen?
- Kun je het werk blijven doen dat je nu doet?
- Ben je nog welkom in jouw dorp of sportclub?
- Heb je voldoende geld om te blijven leven zoals je nu leeft?

De periode die mensen in scheiding meemaken wordt vaak gekenmerkt door stress en het gevoel te moeten overleven. Het is lastig om goede keuzes te maken voor de langere termijn en om overzicht te houden. Kortom, scheiden is een levensgebeurtenis die het leven tijdelijk écht ontwricht.

Een complexe scheiding

Na sommige scheidingen komt er echter geen nieuw evenwicht. De strijd blijft aanhouden en dat maakt het complex en schadelijk.

- Er ontstaat geen balans, conflicten blijven oplaaien.
- Eén of beide ouders hebben een lastige persoonlijkheidsstructuur, bijvoorbeeld in de vorm van een persoonlijkheidsstoornis of onderliggend trauma.
- De communicatiepatronen zijn destructief.
- Er zijn vaak beschuldigingen over en weer van huiselijk geweld of verwaarlozing.

Kinderen

Kinderen zijn gebaat bij rust en welzijn. Het helpt kinderen als ze gewone dingen kunnen ondernemen en doen: sport, hobby's, spelen met leeftijdsgenoten, bewegen en het maken van plezier. Ook en juist kinderen in scheiding. Bij iedere scheiding kan fysiek of psychisch geweld plaatsvinden tussen ouders of in relatie tot de kinderen. Het is goed om kinderen in de gaten te houden: verandert er iets in eten, slapen, gedrag en stemming?

Er zijn drie vormen van ouderschap na scheiding en dat heeft effect op het welzijn van kinderen:

- Coöperatief ouderschap: goede communicatie tussen de ouders en regelmatig overleg. Met de kinderen gaat het goed. (20-25%)
- Parallel (solo) ouderschap: rust en weinig tot geen communicatie tussen beide ouders. Met de kinderen gaat het goed. (50%)
- Conflictouderschap: blijvend en terugkerend conflict tussen ouders. Met de kinderen gaat het niet goed. (20- 23%)

Voortdurende ruzie is de belangrijkste voorspeller voor een ontwikkeling die niet goed verloopt bij kinderen. Leven in spanning door ruzie zorgt voor blijvende schade aan de hersenen: het leervermogen daalt. Deze kinderen ontwikkelen een lager zelfbeeld en minder ik-kracht en hebben meer moeite om gezonde relaties aan te gaan.

Familie en vrienden

Als een relatie breekt, heeft dit ook gevolgen voor familie en vrienden. Zij scheiden eigenlijk mee en hebben hun eigen dilemma's. Mag ik nog contact houden met de ex-partner van mijn broer of vriendin?, Zie ik mijn kleinkinderen nog? of Hoe ga ik om met mijn eigen emoties van verlies door de scheiding? Tegelijk zijn familie en vrienden vaak de steunpilaren voor mensen die een scheiding meemaken. Bij hen kunnen ze hun hart luchten, hulp vragen of een slaapplek krijgen.

Supporter of Hooligan?

Familie en vrienden beïnvloeden een scheiding, bewust of onbewust. Ze kunnen de strijd (onbedoeld) aanwakkeren door negatief te praten over de ex-partner of te zeggen dat je moet blijven strijden voor je rechten. Deze rol noemen we de Hooligan.

Het is voor familie en vrienden van naasten in scheiding lastig om objectief te blijven, zeker als er veel verdriet, angst en boosheid speelt. Je bent geneigd er ook iets van te vinden. Toch is het advies: laat je niet meetrekken in de strijd, het helpt niemand! Ook kan het lastig zijn voor ex-partners als familie en vrienden de strijd blijven aanmoedigen.

Familie en vrienden kunnen beter een andere rol innemen. Zij kunnen zorgen dat partners met elkaar in gesprek blijven en dat strijd afneemt door bijvoorbeeld de andere kant van het verhaal te laten zien. Deze rol noemen we de Supporter. In het volgende onderdeel vertellen wat een Supporter doet en geven we voorbeelden hoe je Supporter kan zijn.

DE HOOLIGAN ...



Wees een Supporter!

De rol van familie of vrienden is echt ingewikkeld bij een scheiding. Enerzijds ben je een buitenstaander: je bent geen onderdeel van het gezin. Anderzijds ben jij verbonden met het gezin in scheiding: jullie hebben een familieband of zijn dikke maatjes. Dat is mooi, waardevol én lastig tegelijk.

- Bij familie/vrienden kun je écht uithuilen en al je emoties kwijt.
- Met familie/vrienden doe je leuke dingen.
- Familie/vrienden helpen je met praktische zaken: verhuizen, een slaapplek, advies over financiën of het opvangen van de kinderen.
- Met familie en vrienden kun je lachen en ontspannen.

Je bent als naaste van een gezin in scheiding écht belangrijk. Tegelijkertijd krijg je ook veel verhalen te horen. Dit zijn regelmatig minder mooie verhalen over de ex-partner. Jij troost en ziet hoe moeilijk iemand het heeft. Hoe blijf je dan objectief? Hoe zorg je ervoor dat jij ook de goede kanten van de ex-partner blijft zien?

Zo steun je jouw naaste in scheiding zo goed mogelijk

Hoe ondersteun je de scheiding van jouw naaste nu op zo'n manier dat het helpend is? Hoe zorg je ervoor dat jouw naaste het eigen rouwproces door kan maken en het leven weer positief kan opbouwen? Een paar dingen zijn hierin écht belangrijk:

- Zorg dat conflicten stoppen.
- Richt je op dat waar je invloed op hebt, op het eigen leven en het eigen ouderschap.
- Samen ouder zijn is geen hoger doel.
- Er moet een beweging naar rust komen, want alleen in rust kunnen mensen herstellen.

DE SUPPORTER ...



Een paar dingen zijn goed om in je achterhoofd te houden:

- Scheiden is een rouwproces, pijnlijke emoties horen daarbij.
- Vaak zijn partners elkaar al een tijd kwijt. De boodschap kan misschien onverwacht zijn voor één van de partijen, maar er is vaak veel aan voorafgegaan.
- Er zijn twee kanten aan het verhaal. Mensen die boos en verdrietig zijn, praten vaak over 'de schuld' van de ex-partner. De schuldvraag is niet belangrijk. Jouw rol is niet om de waarheid boven tafel te halen of te onderschrijven, maar om te luisteren zonder oordeel.
- Er is behoefte aan steun en veiligheid. Als je scheidt kunnen mensen om je heen een reddingsboei zijn, een houvast. Alles verandert, maar deze vriendschap blijft!

Nu je dit weet, kunnen je kijken naar jouw rol bij een familielid of vriend van een naaste in scheiding. Hoe kun jij ervoor zorgen dat rust ontstaat? Hoe ben jij als familie of vriend een Supporter van de scheidende naaste?

1. De supporter steunt

De Supporter is er gewoon en dat is enorm belangrijk. Jouw scheidende naaste weet dat hij/zij bij jou terecht kan en dat helpt echt! Bij de Supporter kun je uithuilen. Zeker in het begin van een scheiding, is het belangrijk dat je alles met elkaar kunt bespreken. Dat er boosheid en verdriet kan en mag zijn. Dat je misschien samen een avondje doorzakt en even flink scheldt op die ex-partner.

Voorbeeld van een Supporter die steunt:

Jos: 'Ben je nog wakker?
Ik dacht al dat ik wat hoorde.
Hoe gaat het?'

Ben: 'Ik kan niet slapen, ik blijf maar denken aan die kindergezichtjes die zo verdrietig keken toen we vertelden dat we gingen scheiden. Dat vergeet ik gewoon nooit meer!'

Jos: 'Dat raakt écht in je vaderhart hé?! Als je jouw kinderen zo ziet.'

Ben: 'Ach man, ja, verschrikkelijk. Dat gaat echt door je ziel. Ik ben zo bang dat ik ze veel minder ga zien, dat ze straks papa zeggen tegen een andere man. Ik ben ook bang dat ik weet wie die andere man gaat worden. Dat maakt me soms echt gek!'

Jos: Dat lijkt me heel ingewikkeld en snap dat je soms tegen de muren op gaat! Ik vind het knap hoe je ermee omgaat en hoe open jij praat. Ik leer je van een andere kant kennen.'

Ben: 'Haha, ja ik mezelf ook!'

Jos: 'Ga je mee buiten een avondwandeling maken, nou ja, nachtwandeling?'

Ben: 'Goed idee, laten we dat doen.'

De Supporter luistert en erkent hoe ingewikkeld het is. De Supporter slaat een arm om de scheidende naaste heen: 'Het is logisch dat je zo voelt'. Met de steunende Supporter kun je leuke dingen doen en je zinnen verzetten. Even je hoofd leeg maken en plezier hebben.

DE SUPPORTER ...



**LAAT GOEDE KANT
VAN DE ANDERE
OUDER ZIEN**

Mooie zinnen om te spiegelen

- Kom maar hier! Wat maak jij veel mee!
- Ik ga je een dikke knuffel geven!
- Wat heb jij een zware last te dragen nu en weet je....
Ik sta naast je, je hoeft het niet alleen te doen.
- Wat doe jij het goed! En wat ben jij een goede vader/
moeder ondanks alles wat er nu gebeurt.
- Kom je dit weekend bij mij logeren? Gaan we even
samen ouderwets kletsen tot diep in de nacht.
- Ik zou het liefst deze last van je overnemen, maar
dat gaat niet. Ik ben er wel voor je en luister naar je.
- Zullen we samen naar de sauna/voetbal/bos/tennisbaan?
- Ik ga voor jou en de kinderen koken, jullie komen
lekker een avond bij ons eten.
- Ik neem de kinderen mee naar het zwembad,
dan kun jij even iets voor jezelf doen.

2. De Supporter laat ook de andere kant zien

De Supporter luistert en troost en snapt dat de naaste het moeilijk heeft, maar gaat niet mee in het kwaad spreken over van de ex-partner. De Supporter praat op een goede manier over de ex-partner en laat ook de andere kant zien.

De Supporter denkt in het belang van alle gezinsleden, niet alleen wat goed is voor de scheidende naaste. De gezinsleden hebben er het meeste aan als oplossingen zoveel als mogelijk passen bij de verschillende belangen.

Voorbeeld van een Supporter die ook de ander kant laat zien:

Jos: 'Ik heb geen idee, ik heb nooit iets tussen hen gezien. Waarom denk je dat Robert met haar omgaat?'

Ben: 'Denk jij dat Robert haar leuk vindt? Denk jij dat ze al wat hebben of dat ze al met elkaar waren toen ik nog met haar was?'

Jos: 'Even een gekke vraag, maar hoe helpt het jou om hier steeds over na te denken? Je kunt er niks aan veranderen als het wel zo zou zijn.'

Ben: 'Ik zie dat op Facebook, hij plaats steeds hartjes enzo. Ik zag ze laatst samen in de stad, mijn hart stond stil. Ik kon me niet aan de indruk onttrekken dat ze het heel fijn hadden samen.'

Jos: 'Ik maak me zorgen om je Ben. Ik snap dat je boos en verdrietig bent, maar door er steeds aan te denken, wordt het erger. En.... misschien is het helemaal niet waar, dan heb je al deze energie gestoken in iets dat je ongelukkig maakt. Wat helpt jou om te stoppen met piekeren?'

Ben: 'Het helpt me helemaal niet, ik word er gek van! Ik ben boos en verdrietig! Zak, bitch!'

Ben: 'Lastige vraag. Sporten helpt me, flinke cardio. En toch ook, met jou praten en dat je een spiegel voor houdt. Het doet pijn, maar helpt me ook om na te denken hoe ik dat piekeren kan stoppen.'

Iemand die niet meehuult en de andere kant laat zien, is enorm waardevol. Iemand die een spiegel voorhoudt als de emotie te veel de overhand neemt. Of die de andere kant van het verhaal belicht, problemen kleiner maakt en laat zien dat de ex-partner ook leuke kanten heeft of zich misschien net zo rot voelt. Op termijn kan het heel helpend zijn als je de scheidende naaste laat zien welk effect bepaald gedrag heeft.

Mooie zinnen om te spiegelen

- Welk effect heeft jouw gedrag denk je? Wat vind je daarvan?
- Als ik terugkijk op jullie relatie had ik het idee dat jullie al even niet écht contact maakten, klopt dat?
- Welk gedrag laat hij/zij zien waardoor jij boos wordt? En andersom?
- Welk gedrag geeft rust? Wat doet hij/zij dan? En wat doe jij? Kun je dat meer inzetten?
- Waar ben je het meest trots op?
- Ja, het is nu een zware en verdrietige periode, maar je hebt al een hele weg afgelegd!
- Weet je wat ik zie? Een heel sterke man/vrouw!
- Als ik hoor welke weg jij gegaan bent... Wow, ik weet niet hoe ik dat gedaan zou hebben.



3. De Supporter denkt praktisch mee

De Supporter denkt mee met praktische zaken. Er zijn vaak veel dingen te regelen en tegelijkertijd is er vaak stress en staat de scheidende naaste in de overlevingsstand. Het is dan fijn als iemand de zaken op een rijtje zet en meedenkt over wonen, geld, kinderen en werk.

Als Supporter hoef je geen oplossingen aan te dragen, maar stel je vragen waardoor de ander zelf de opties bedenkt. Ook is het fijn als de Supporter even iets voor je doet: voor je kookt of de kinderen uit school haalt.

Voorbeeld van een Supporter die praktisch meedenkt:

Ben: 'Waar moet ik beginnen! Ik heb van de mediator een vragenlijst meegekregen over het ouderschapsplan. Dat is echt enorm veel. Ik weet niet waar ik moet beginnen. Ik zit met name met de omgangsregeling. Ik ben bang dat ik de kinderen alleen nog in het weekend zie. Tegelijk kan ik ze ook niet een hele week achter elkaar hebben, omdat ik vaak weg ben met mijn werk.'

Jos: 'Heb je nu vooral zorgen om de omgangsregeling?'

Ben: 'Ja, eigenlijk wel, de rest vind ik niet zo belangrijk. Maar hoe moet ik dit nu doen? Dadelijk zie ik mijn kinderen niet meer.'

Jos: 'Heb je dit al eens met Barbara besproken?'

Ben: 'Met haar? Nee, ... nou ja, zij zegt dat we alle twee ouders zijn en blijven, maar ik vertrouw het niet. Dadelijk gaan ze een andere man als hun vader zien en willen ze mij niet meer zien.'

Jos: 'Welke opties heb je om regelmatig met jouw kinderen te zijn?'

Ben (denkt even na): Nou, wat zou kunnen is dat de kinderen van woensdag tot en met zaterdag bij mij zijn bijvoorbeeld. Dan kan ik op maandag en dinsdag afspraken maken buiten de regio. Ik heb ook zitten denken aan vrijdag tot en met zondag, maar ik denk dat het geen eerlijke verdeling is dat de één de kinderen door de week ziet en de ander in het weekend.'

Jos: 'Je hebt er al goed over nagedacht! Knap! Welke opties heb je nog meer? '

Jos: 'Dat klinkt mij als twee goede opties en één middelmatige optie in de oren!'

Ben: 'Ik zou eventueel ook co-ouderschap kunnen doen, maar dan moet ik afspraken maken met mijn ouders of de kinderen op maandag en dinsdag bij hen kunnen eten in de avond, omdat ik dan laat thuis ben.'

Ben: 'Ja, zo klinkt het wel hè?'

De Supporter relateert en bekijkt de situatie feitelijk en helpt een plan te maken dat goed is voor iedereen. Samen plannen maken en stappen uitzetten is helpend. Met twee hoofden gaat dat beter dan met één. Helemaal fijn als iemand niet alleen in jouw belang denkt, maar in het belang van alle gezinsleden. Als alle belangen worden gediend is de kans op stabiliteit en rust in de toekomst het grootst.

Mooie zinnen om te helpen rust te brengen

- Jij hebt veel te regelen zeg, zullen we een plan maken?
- Wie in jouw netwerk ken je die verstand heeft van financiën/huizen/belastingzaken/iets anders?
- Zullen we samen naar de financieel adviseur gaan?
- Wat gebeurt er als je nu een appje terugstuurt?
Wat levert die reactie jou op?
- Welke opties heb je nog meer om zo te reageren dat er geen ruzie komt?
- Wat werkt bij jullie om weer in gesprek te komen over kleine, praktische dingen?
- Wat helpt jou om weer rustig te worden?
- Hoe zorg je dat je weer ontspanning voelt in je lichaam?



**DE SUPPORTER HELPT EEN PLAN TE
MAKEN DAT GOED IS VOOR IEDEREEN**

Dilemma's van familie en vrienden

Hoe ga je om met de dingen waar jij zelf tegenaan loopt? We bespreken een aantal dilemma's vanuit de visie op scheiden van Sonja Hopmans: alles draait om de beweging naar rust en welzijn, voor iedereen.

1. Mag ik contact houden met mijn ex-schoonzoon of de ex van mijn beste vriendin?

Jouw ex-schoonzoon is al 20 jaar in de familie of de ex van jouw naaste is ook jouw vriendin geworden. Mag je dan nog contact houden ook al wil jouw naaste dat liever niet?

Een paar uitgangspunten:

Natuurlijk heb jij recht om te kiezen wat jij wil en wat goed voor jou is. Tegelijkertijd is er vaak een reden waarom jouw naaste het vervelend vindt als jij contact onderhoudt. Het is belangrijk om daarbij stil te staan en te kijken of je een weg kunt vinden die recht doet aan jullie beiden.

Een paar tips:

- **Maak jouw behoefte bespreekbaar.** Vertel dat jij graag contact houdt met de ex-partner.
- **Leg uit waarom het contact voor jou belangrijk is.**
- **Vraag wat jouw naaste wat daarvan zou vinden.** Zijn er bezwaren?
Probeer erachter te komen waar het werkelijk om gaat. Vraag door:
 - > Wat vind je precies lastig als ik contact houd?
 - > Ben je vooral bang dat je jouw ex-partner tegen het lijf kan lopen?
 - > Ben je bang dat ik 'voor' de ander wordt en 'tegen' jou?
 - > Waar ligt jouw grootste zorg?

Een paar voorbeelden:

- Uitspreken dat niet over privédingen met de ander wordt gesproken
- Manieren vinden om te voorkomen dat jouw naaste onverwacht zijn of haar ex-partner tegen het lijf loopt.
- Het contact pas weer oppakken als er wat meer rust is.

2. Hoe hou ik na de scheiding contact met mijn neefjes, nichtjes of kleinkinderen?

Door een scheiding veranderen contacten die eerst vanzelfsprekend waren. Misschien hadden jullie tradities in de familie die door de scheiding veranderen. Je moet met elkaar op zoek naar manieren om contact te houden.

Een paar uitgangspunten:

Neem het kinderen niet kwalijk als contacten veranderen. Hun leven staat op z'n kop, soms moeten zij zich in de nieuwe situatie bij feestdagen in tweeën knippen of soms wel in drieën. Kinderen houden van rust en welzijn en niet van gedoe. Ben er voor ze, luister naar ze en doe leuke dingen met ze.



**DE HOOLIGAN PRAAT NEGATIEF
OVER DE ANDERE OUDER**

Spreek vriendelijk over beide ouders!

Kinderen bestaan voor de helft uit de ene ouder en voor de andere helft uit de ander. Kwaadspreken is een directe afwijzing van een deel van het kind. Spreek dus vriendelijk over beide ouders en spreek niet over moeilijk gedrag, zonder dat de kinderen hier zelf over beginnen. Als kinderen dit wel zelf aankaarten, luister dan goed naar ze en probeer ze te begrijpen ('Ik hoor dat het lastig voor je is'). Bevestig echter NOOIT het lastige gedrag ('Nou inderdaad, dat is wel een vervelend trekje van je moeder'). Denk wel mee: 'Zou je iets kunnen zeggen tegen je vader over dat je er moeite mee hebt met dat hij elke avond huilt?'

Een paar tips:

- **Stel je eigen verwachtingen bij.**
- **Zoek nieuwe vormen van contact:**
 - > Stuur vaker een kaartje, zeker als ze verder weg wonen
 - > Volg de kinderen op social media en reageer op hun berichten
 - > Stuur leuke filmpjes via WhatsApp om contact te houden
 - > Bedenk een ander moment om samen iets feestelijks te doen als de feestdagen vol zitten.
 - > Organiseer een oma-kleindochterdag in de kerstvakantie in plaats van met z'n allen kerst te vieren.
- **Maak weer nieuwe tradities:**
 - > Maak de afspraak dat jullie ieder najaar samen een dag iets leuks gaan doen.
 - > Laat de kinderen een 'opa-en-omaverwendag' bedenken en organiseer dit mee.
 - > Maak een opa/oma/nichtjes/nevenapp waarin je iets leuks voor de nieuwe week of een mooi weekend post.
 - > Maak elk jaar een jaarboek.
- **Zorg dat je deur altijd open staat.** Kinderen hebben door de scheiding te maken met loyaliteitsconflicten. Het is belangrijk dat ze zich welkom voelen, zodat het gemakkelijker voor ze is.
- **Luister en vraag wat jouw neefjes, nichtjes of kleinkinderen doen en wat ze bezighoudt.** Je hoeft het niet steeds over de scheiding te hebben.

3. Hoe ga ik om met mijn eigen emoties door een scheiding?

Alle aandacht gaat naar degene die gaan scheiden en dat is logisch, want zij maken een heftige periode door. Ook jij krijgt te maken met verlies en gaat misschien ook een rouwproces door. Misschien verlies je wel jouw beeld van een fijne, hechte familie of die leuke zwager of die vertrouwde familietradities?

Een paar uitgangspunten:

Jouw emoties doen ertoe! Ook jouw verdriet is belangrijk. Een scheiding heeft altijd invloed op de omgeving. Opeens lijkt de omgang in vriendengroepen en in de familie niet meer zo vanzelfsprekend of vertrouwd.

Een paar tips:

- Merk je dat je verdrietig bent door de scheiding of dat je er somber door wordt? Praat erover!
- Wees open. Als je praat over het verdriet dat jouw dochter/zoon ervaart, mag je ook vertellen dat jij dingen verliest en dat je daar verdrietig of boos over bent.
- Wees je ervan bewust dat een rouwproces tijd nodig heeft.
- Zorg goed voor jezelf. Ga leuke dingen doen, zoek afleiding en spreek af met fijne mensen.



**DE SUPPORTER
VERTELT
DAT DE TIJD
WONDEN
HEELT**



Als je uit elkaar gaat,
start je op alsjeuitelkaargaat.nl

