

Nieuwe aanpak vechtscheidingen

Samen rouwen om je voorbije relatie

IN GESPREK MET TINEKE RODENBURG & LEONIEK VAN DER MAAREL

Rouwtherapeuten Leoniek van der Maarel en Tineke Rodenburg kregen de afgelopen jaren steeds vaker te maken met cliënten die zich in een vechtscheiding bevonden. Samen ontwikkelden ze daarom de SCHIP-aanpak, een compleet nieuwe benadering als het gaat om vechtscheidingen. Eentje ook waarbij de ex-partner wordt betrokken. Het bijhorende boek *Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd* verscheen onlangs bij uitgeverij Stili Novi. Auteurs Rodenburg en Van der Maarel: "Met de SCHIP-aanpak leiden we zowel de postrelationale rouw als het onderliggende conflict in goede banen. Het uiteindelijke doel? Goede ex-partners zijn!"

Van der Maarel: "Goede ouders willen zijn, dat is het probleem vaak niet. Wat niet lukt, is het zijn van goede ex-partners. Kenmerkend voor een vechtscheiding is dat conflict en verlies voortdurend strijden om de aandacht, waarbij het conflict vaak de overhand neemt. Terwijl het juist belangrijk is ook bij het verlies stil te staan, wat ons betreft het liefst samen."

Rodenburg: "Bij iedere scheiding komt verlies kijken. Verlies genereert rouw, rouw om het verlies van de partner, het gezin en het toekomstbeeld dat je had. Wat men zich echter vaak niet realiseert is dat het ook belangrijk is om te rouwen om de relatie die voorbij is, stil te staan bij het verlies van wat je samen had."

Geslaagde SCHIPbreuk

Rodenburg: "Juist door eerst samen terug te kijken op je relatie en hier om te rouwen, kun je daarna ook samen weer naar de toekomst kijken. Bij onze SCHIP-aanpak doorlopen de ex-partners met elkaar verschillende fases, waarin met terugwerkende kracht wordt gekeken naar waar de relatie is gaan schuiven, wat er verloren is gegaan en hoe het onderlinge vertrouwen weer hersteld kan worden. Met name de wederzijdse erkenning van datgene wat men gedurende de relatie heeft laten 'liggen' of waar de ex-partners elkaar mogelijk hebben gekwetst, is van essentieel belang." Van der Maarel: "We streven naar een geslaagde SCHIPbreuk, waarbij je als 'partners in ouderschap' weer met elkaar door één deur kan."

"Verlies genereert

rouw, rouw om het

verlies van de partner,

het gezin en het toekomst-

beeld dat je had."

Durf voor nodig

Van der Maarel en Rodenburg beseffen uiteraard dat voor deze aanpak de nodige durf vereist is. Rodenburg: "Allereerst wordt gevraagd om weer samen met je ex-partner een traject in te gaan, terwijl bij een vechtscheiding je elkaar eigenlijk liever niet meer zou zien. Daarnaast moet je je kwetsbaar opstellen, terwijl men zich juist vaak door de ander gekwetst voelt. En dan hebben we het nog niet gehad over de omgeving die vaak niet staat te trappelen bij het idee dat je weer samen met de partner - 'die je toch al zo veel pijn heeft aangedaan' - in zee gaat. Het mooie is echter dat als men over die eerste drempel heen is, deze aanpak vaak goed blijkt te werken." Van der Maarel: "Met onze aanpak streven we ernaar om de voorbije relatie een plek te geven en om samen een nieuwe relatie te starten. Een relatie waarbij het welzijn van het kind of de kinderen een centrale rol inneemt."

UIT DE PRAKTIJK:

Al die jaren dat we samen waren ging zijn werk voor. Nooit eens tijd om mee te gaan op een schoolreisje of samen een kinderpuntje te vieren. En nu is hij met haar, krijgt spontaan een liefdesbaby zoals ze het zelf noemen en dan heeft meneer nu ineens ook nog eens tijd voor een wekelijkse papadag. Ik voel me met terugwerkende kracht belazerd.

UIT DE PRAKTIJK:

Ik heb de afgelopen maanden bij al mijn vriendinnen regelmatig zitten huilen, te veel wijn gedronken en met name veel gal zitten spuwen over mijn ex, die er met een jonger exemplaar vandoor is. Ze zien me aankomen als ik zeg dat we nu samen hulp zoeken om er toch uit te komen voor de kinderen. Ik durf het niet eens aan mijn ouders te vertellen.



UIT DE PRAKTIJK:

Nu er nog niets geregeld is, probeer ik de kinderen zoveel mogelijk bij mij thuis te houden. Zij heeft na 15 jaar huwelijk ineens besloten dat het tijd is om echt gelukkig te worden, met een vrouw nota bene! Denk maar niet dat ik Marloes en Rutger daar een heel weekend laat logeren. Eigen schuld zeg ik!

Kinderen

Momenteel strandt in Nederland één op drie huwelijken, waarvan een aanzienlijk deel eindigt in een echtscheiding. De betrokken partners in zo'n scheiding staan eigenlijk continu in de vechtstand en verliezen het belang van de ander en de kinderen uit het oog. Per jaar hebben zo'n 3500 kinderen last van de vechtscheiding van hun ouders (Kinderombudsman 2014). Dit kan zich op verschillende manieren uiten; denk hierbij bijvoorbeeld aan slecht presteren op school, onhandelbaar gedrag, eetproblemen, bedplassen, slaapproblemen, niet meer naar de andere ouder willen en psychosomatische klachten. Het belang van een adequate aanpak van vechtscheidingen wordt dan ook al jaren onderstreept, zowel vanuit de hulpverlening als vanuit de rechterlijke macht. Van der Maarel: "Kinderen worden vaak door de ouders in het conflict betrokken, al dan niet bewust. Ze worden ingezet om de partner onder druk te zetten, waarbij vaak wordt vergeten wat dit voor het kind betekent."

UIT DE PRAKTIJK:

Tijdens een van de eerste sessies moest ik vertellen waarom ik destijds op Annabel ben gevallen. Dat vond ik moeilijk en ook best confronterend. Dat je destijds in iemand de moeder van je kinderen zag en dat ik nu regelmatig denk: hadden we elkaar maar nooit ontmoet... Toen ik van Annabel hoorde waarom zij destijds op mij was gevallen en dat ze nog steeds heel veel van die eigenschappen in mij waardeert, brak er wat. We hebben samen een potje zitten janken.

SCHIP-aanpak

Rodenburg: "Bij de SCHIP-aanpak doorlopen we vijf fases: we starten met Samen komen, vervolgens komen Conflict- en verliesverheldering aan de orde, gevolgd door Helpend horen, Integratie van het verlies en hoe men weer Partners in ouderschap kan zijn. Bij alle sessies zijn beide partners aanwezig en we proberen om elkaar iedere twee of drie weken te zien. Het aantal sessies verschilt, maar meestal kun je binnen tien bijeenkomsten met elkaar al een heel stuk op de goede weg zijn. Soms is het nodig om ook afzonderlijk met de partners te praten, maar de focus ligt echt op het samen doen."

Vechten voor je scheiding, schipbreuk geslaagd is geschreven voor iedereen die beroepsmatig met vechtscheidingen te maken heeft zoals psychologen, psycho-

therapeuten, counselors, mediators en echtscheidingsadvocaten, maar ook voor mensen die zelf in een vechtscheiding zitten of daarin dreigen te belanden. Het boek is onlangs verschenen bij uitgeverij Stili Novi (ISBN 97890780948520), kost € 24,75 en is verkrijgbaar op Stilinovi.nl en via de boekhandel. Meer informatie over het gebruik van de SCHIP-aanpak vindt u op Vechtenvoorjescheiding.nl, meer informatie over het boek op Stilinoivia.nl

Over de auteurs

Tineke Rodenburg is de grondlegger Verlieskunde binnen de Hogeschool Utrecht, docent aan de post-bachelor Rouwbegeleidingskunde, systeemtherapeut, rouwtherapeut en co-auteur van *Rouwconflict* en *Handboek Rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie*. Rodenburg: "In plaats van elkaar los te laten zie ik de ex-partners een nieuwe verbinding aangaan met elkaar als 'partners in ouderschap'. Als ik dat zie gebeuren, kan mij dat iedere keer opnieuw ontroeren."

Leoniek van der Maarel is (rouw)therapeut voor kinderen en ouders, docent aan de post-bachelor Rouwbegeleidingskunde, auteur van *Kinderen in spagaat* en diverse andere boeken over rouw. Van der Maarel: "Ik zie in mijn praktijk bijna dagelijks wat een vechtscheiding met kinderen kan doen, het kan kinderen kapot maken, met een levenslange impact. Wat je als kind meemaakt in je jeugd, kan je tekenen voor de rest van je leven. Ik hoop werkelijk dat we er met deze aanpak voor kunnen zorgen dat kinderen zich weer veilig voelen bij beide ouders."

