



DEZE RELATIETHERAPEUT BEDACHT EEN AANPAK DIE VECHTSCHIEDINGEN TEGENGAAT: 'WACHT MET BESLISSSEN'

INTERVIEW

PERSOONLIJK

09.09.2022 | 11:00 UUR | ELIANE LAMPER

De meeste kinderen die beroep moeten doen op jeugdzorg, [doen dat vanwege een vechtscheiding](#). Relatietherapeut Leoniek van der Maarel bedacht iets om deze vechtscheidingen tegen te gaan.

Van der Maarel bedacht de SCHIP-aanpak om conflicten tussen partners op te lossen, en daarmee dus die vechtscheidingen tegen te gaan.

SCHIP-AANPAK

In tegenstelling tot mediation wordt bij de SCHIP-aanpak conflict niet uit de weg gegaan. “Juist niet”, zegt de relatietherapeut als we haar bellen. “Het vermijden van het conflict staat de oplossing in de weg en draagt het verlies in zich.” De letters van SCHIP staan voor Samenwerking, Conflict, Helpend horen, Integratie en Partners in ouderschap. Van der Maarel bedacht de methode in 2013, samen met haar collega Tineke Rodenburg, die ook rouw- en relatietherapeut is.

ROUWEN NA SCHEIDING

“Scheiden is het verlies van een relatie en dat levert rouw op. Veel therapeuten zeggen: denk aan de toekomst. Maar je moet eerst het verleden kunnen verwerken, voordat je goede gezamenlijke ouders voor je kinderen kunt zijn”, zegt Van der Maaren. “Het conflict moet eerst samen uitgewerkt worden.” Het verlies, en daarmee ook de rouw, is volgens haar het zwaarst wanneer een derde in het spel is gekomen en een van de partners is vreemdgegaan.

Kinderen zijn een verboden onderwerp tijdens de therapie. “Want eerst moet het conflict tussen de twee partners opgelost worden.” Pas dan kunnen de ouders de eerste stappen zetten naar een goede verstandhouding. “Als je geen kinderen hebt, is het minder schadelijk als je elkaar de tent uitvecht”, zegt Van der Maarel. Volgens haar hebben de kinderen juist de hoogste prioriteit. “Ouders moeten eerst voor zichzelf zorgen en het conflict oplossen. Dan komt het met het kind ook goed.”



Leoniek van der Maarel

SNELLER SCHEIDEN

Volgens Van der Maarel scheiden we tegenwoordig veel sneller. “Vroeger ging je met elkaar een relatie aan, en dan vocht je er langer voor omdat je niet zomaar kon scheiden.

Het was een schande. Nu is het de normaalste zaak van de wereld. Nu moet je voor eigen geluk gaan, wordt er dan gezegd. We vechten er niet meer voor.”

Haar droom en die van Rodenburg is dan ook dat iedereen vóór de scheiding in therapie gaat. “En het is ook de droom van veel advocaten, om het toernooiveld te stoppen. Ik weet niet of drie maanden nadenktijd, [zoals in Denemarken](#), de termijn moet zijn. Maar je moet beslissingen nemen voor de rest van je leven onder hoge stress. Dan werkt het logisch denkvermogen vaak niet.”

SPIJT

De SCHIPaanpak wordt ook ingezet als relatietherapie, nog voor de scheiding een feit is. “Veel mensen dachten: de koek is op. En dan blijkt het toch mee te vallen.” Uit [Brits onderzoek](#) uit 2014 blijkt zelfs dat ruim 50 procent van de stellen spijt krijgt van hun beslissing om te gaan scheiden. “Niemand wil vrijwillig tegen de kwetsbaarheid van het leven aanschuren”, zegt de therapeut. Daarom is Van der Maarel groot voorstander van verplichtstelling van therapie.

TIPS

Tot slot geeft ze tips voor mensen die twijfelen of ze willen scheiden:

Tip 1: wacht met beslissen

“Als je veel stress ervaart, kun je geen nuchtere beslissingen maken. Denk langer over je scheiding na en las een ‘afkoelingsperiode’ in.”

Tip 2: sex houdt je relatie gezond

“Vergis je niet: sex en intimiteit verbindt. Hou in de gaten of jullie genoeg sex hebben. Dat is nodig om de relatie gezond te houden.”

Tip 3: ga de confrontatie aan

“Wees niet bang de confrontatie aan te gaan. Alleen dan kunnen dingen uitgesproken worden. Conflict uit de weg gaan zorgt alleen maar voor nieuw conflict.”