



De pijn van uit elkaar gaan kan lang blijven nazinderen

Waarom scheiden ook een beetje rouwen is

'Dit zouwou er dit divorce', klinkt het cynisch bij Stromae. Als het zover is, belanden veel koppels in een minnenveld van ruzie en conflicten. Toch is er een uitweg volgens therapeuten en de wetenschap. Je moet ernaar kijken als naar een rouwproces, alleen gaat er niemand dood.'

JISKA AGTEN

In ons land ontligt een op de drie huwelijken in een scheiding. Bijna een miljoen mensen zijn dus getrouwd, maar niet voor de rest van hun leven. Een groot deel van die scheidingen wordt veroorzaakt door de pijn van uit elkaar gaan. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken.

Bijzonder groot, vooral mijn gezin verlies. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken.

'Vooral mijn gezin verliezen had veel impact. Ik was mezelf echt kwijt en heb veel tijd nodig gehad om er opnieuw bovenop te komen'
VERLE (33)

'Mildheid en erkenning dragen zoveel bij. Er zijn, net als in elke rouwperiode. Gewoon zeggen: 'kom hier, zet u, vertel maar''

RINA PONNET
RELATIE-HERPESUIT

op dat die kruist het rouwproces ingewikkeld maakt. Al beredent dat niet dat koppels zonder rouwperiodes kunnen overleven, maar als hun relatie afspijlt. Omdat dat dat scheiden zonder kinderen niet zo goed een enorm gat kan slaan. "Deze koppels geven ook dromen op, hun toekomstbeeld met twee sneuvelt of een kinderwens die om welke reden ook niet vervuld kan worden, kan vrij pijnlijke zijn."

touwen is, kunnen ouders opnieuw samenwerken voor de kinderen. "Ben van de grote hindernissen in contact met de kinderen. Het is belangrijk om een positieve houding te hebben. Het is belangrijk om een positieve houding te hebben. Het is belangrijk om een positieve houding te hebben."

90 SECONDEN BOOS

In de SCHIP-ronde worden krijgen die boze, diabolische gedachten een plek in de therapieruimte. "We geven alle emoties de ruimte, ook dingen die niet constructief zijn. Partners krijgen de kans om hun hart te spreken. Alleen. Het is hard werken, maar het is belangrijk om het te doen."

"Het helpt om te weten dat mensen maar 90 seconden boos zijn, dan halen ze adem en dan herhalen ze waarover ze zo furieus zijn. Als behandelbaar is dat het moment om goed te luisteren, je komt te weten van het hart van je partner. Het is belangrijk om het te doen."

Na het ventileren volgt de cruciale stap om verder te kunnen: "Hier kunnen ze elkaar pijn kunnen, dat lukt altijd niet. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen."

RUZE VERMOEDEN

De wetenschap is het erover eens dat als ouders het zo goed hebben voor hun kinderen, dat het niet alleen de kinderen, maar ook de ouders kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken. Het is een pijn die niet alleen de partners, maar ook de kinderen kan raken.

"Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen. Het is belangrijk om het te doen."

Als dan als ouders. Pas als er opnieuw ver-