

Rouwtherapie bij echtscheiding

"Inzicht krijgen
in de
ander, daar
gaat het om"

Niet alleen bij overlijden, ook bij echtscheiding is sprake van rouw. Vaak is daar geen ruimte voor, waardoor het conflict verhardt. Wat helpt bij goed uit elkaar gaan, is de zogeheten SCHIP-aanpak. "Soms kan de relatie zelfs worden gered."

Tekst: Margriet de Groot | Illustraties: Getty Images



Om vechtscheidingen te voorkomen is het heel belangrijk dat ex-partners het 'verlies' van hun relatie samen verwerken. De SCHIP-aanpak kan daarbij helpen. Deze is ontwikkeld door rouw- en relatietherapeuten Leoniek van der Maarel en Tineke Rodenburg.

Hoe is SCHIP ontstaan?

Leoniek: "We kwamen erachter dat mensen in een echtscheiding erg de toekomst in worden gedrukt. Mediaton is vooral praktisch en toekomstgericht. De teneur is: de relatie is voorbij, tijd om elkaar los te laten en verder te gaan. Er moeten natuurlijk afspraken worden gemaakt over de alimentatie en het huis, dat begrijpen ex-partners ook wel, maar door dat toekomstgerichte ga je voorbij aan het grote verlies dat is geleden. Door rouw kunnen pijnlijke conflicten ontstaan, extra gevoed door oudere, onverwerkte verliezen. Daar wordt vaak te snel aan voorbijgegaan. Als je er niet achter komt waarom het misging, blijven verlies en wrok bestaan. Wij zien een duidelijke link tussen echtscheiding en rouw, daarom hebben we de SCHIP-aanpak ontwikkeld vanuit het perspectief van rouw. Anders dan mediators vragen wij aan een stel drie stappen achteruit te doen en te kijken naar wat ze hebben

"Bij ruim twee derde van de stellen is door de SCHIP-aanpak een vechtscheiding voorkomen"

verloren. Wij zeggen niet dat je elkaar moet loslaten, wij vinden het essentieel dat je met elkaar een andere verbinding aangaat die past bij de nieuw ontstane situatie.

Daarom komen beide partners ook altijd samen en niet apart. Ze moeten samen hun voorbijge relatie doorwerken. Als je begrijpt waar en waarom het is misgegaan, als je erkenning van de ander krijgt voor de pijn die jou is aangedaan, verdwijnt de spanning en heb je een nieuwe basis om verder te gaan. 40 procent van de relaties eindigt in een echtscheiding en 60 procent van de nieuwe relaties eindigt weer in een echtscheiding. Dat komt vaak doordat de oude relatie niet goed is afgehecht en doorettert in de nieuwe relatie."

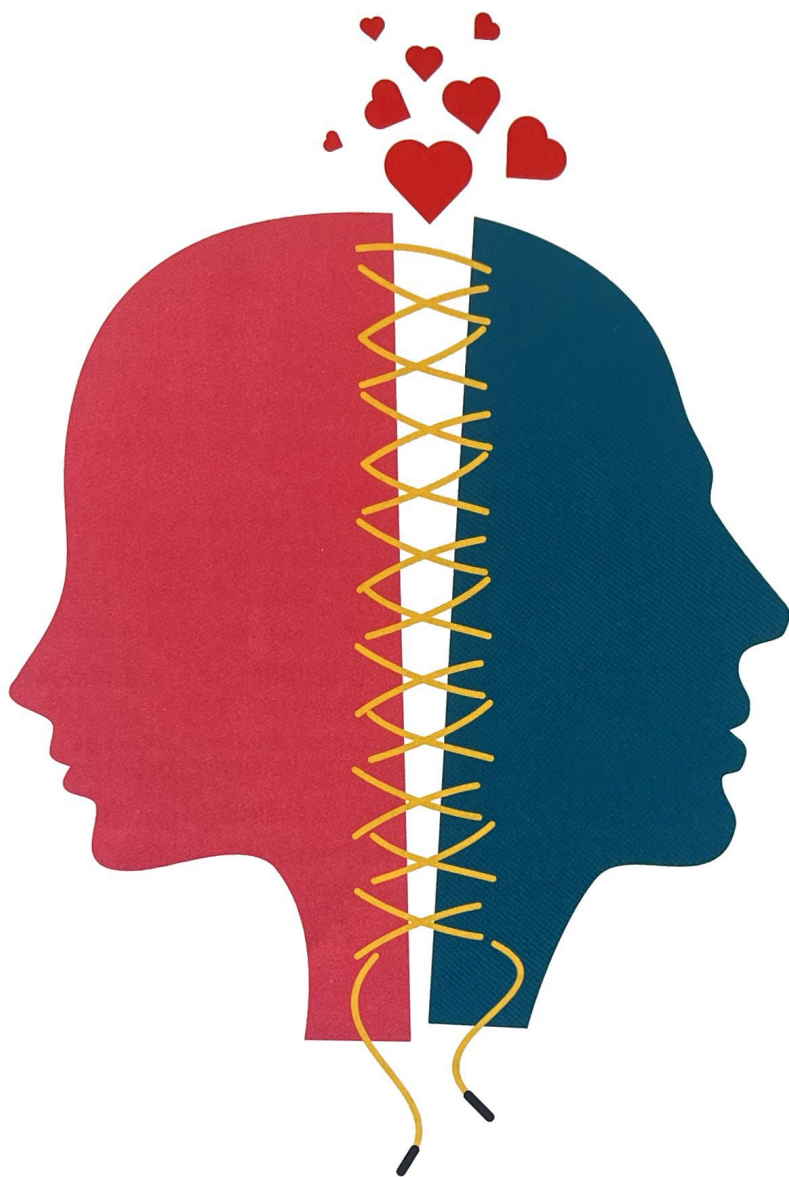
Over SCHIP

De SCHIP-aanpak is erop gericht om partners opnieuw met elkaar te verbinden. De afkorting SCHIP staat voor vijf fases die de ex-partners gezamenlijk doorlopen: Samenkomen, Conflict- en verliesverheldering, Helpend horen, Integratie en Partners in ouderschap. De methode wordt door ruim 400 speciaal hiervoor opgeleide behandelaren in het hele land gegeven. www.schipaanpak.com

Wat houdt de SCHIP-aanpak precies in?

Tineke: "Het is een intensief traject van vijf fases waarbij we met de stofkam door de voorbijge relatie gaan. Dus niet even snel door de wasstraat en klaar. We kijken tot in de finesses terug, waarbij we steeds op zoek gaan naar het verlies dat zich schuilhoudt onder het conflict. In eerste instantie kijken we naar wat verloren is gegaan en wat dat voor allebei betekent. Belangrijk hierbij is uit te zoeken hoe partners met problemen en stress omgaan. Iedereen heeft daar een eigen strategie voor. Inzicht krijgen in de ander, in jezelf en in de interactie, dat is de crux. Je ontdekt dan welke belangrijke onderwerpen zijn blijven liggen en waarom ze onuitsproken bleven.





“Je gaat een andere verbinding met elkaar aan die past bij de nieuw ontstane situatie”

Als in je relatie afstand ontstaat en je niet meer het achterste van je tong laat zien, verlies je sluipenderwijs de hoop op verbinding en besluit je uit elkaar te gaan. Het is onze ervaring dat veel echtscheidingen voorkomen hadden kunnen worden als mensen eerder hadden onderkend dat ze elkaar aan het kwijtraken waren. Maar juist in die wankelende fase ontstaat er ruimte voor een nieuwe verliefdheid en lijkt er geen weg meer terug.”

Waar begint het mee?

Leoniek: “De kernelementen zijn vragen als: wat bracht jullie ooit samen? Waar is de relatie gaan schuiven? Hoe kunnen jullie elkaar helpen om elkaar te horen en erkenning te geven? Het helpt als beide partners inzien dat ze samen verantwoordelijk zijn voor het stuklopen van de relatie. Wat ik

regelmatig meemaak, is dat partners verrast zijn als ze zien dat ze allebei beschadigd zijn en dezelfde verliezen hebben geleden, maar het er nooit echt over hebben gehad. Ze hadden allebei de notie om er iets aan te doen, maar door drukte, angst voor gedoe, hebben ze het laten gebeuren. Dat inzicht geeft verbinding. Soms is er dan ook nog redding mogelijk. Het kan alle kanten op gaan.”

Hoe reageren mensen daarop?

Tineke: “We zien dat mensen die aanvankelijk sceptisch waren gaandeweg merken hoe fijn het is dat ze eindelijk de gelegenheid krijgen om dingen uit te spreken. In relaties is het vaak jij-bakken en verwijten. Dat gebeurt hier niet, wij zorgen dat iedereen aan bod komt zodat ze het van elkaar horen. Die aandacht en erkenning van de ander is



“We ontdekten
dat we nog
veel liefde
voelden
voor elkaar”

Laura en Jeroen gingen als ex-partners naar SCHIP-therapeut Anne-Mieke Zweers van www.allesisrelatie.nl.

Laura: “Jeroen en ik hadden hulp nodig om onze communicatie te verbeteren. In eerste instantie kwamen we bij een mediator, maar die is vooral gericht op praktische afspraken zoals het ouderschapsplan en alimentatie. Wij hadden meer nodig, er zat bij allebei nog veel onverwerkt verdriet en pijn. Bij de SCHIP-therapeut kwamen we erachter dat onze scheiding was ontstaan uit vluchtmechanismen. We voelden nog veel liefde voor elkaar, maar hadden elkaar zoveel pijn gedaan dat onze relatie escaleerde. Drie jaar geleden kreeg ik kanker. Een heel zware periode brak aan waarin we elkaar kwijtraakten. Onze onmacht werd groter doordat we allebei anders op de situatie reageerden. Ik voelde me verdrietig en in de steek gelaten. Door de SCHIP-aanpak hadden we veel momenten van samenzijn waarin we de oude pijn konden doorvoelen. Je wordt je bewust van hoe je met moeilijke dingen omgaat, snapt beter waarom de ander zo reageert, waar dat vandaan komt. Dat het niet altijd onwil is, maar soms ook aangeleerd gedrag. Het was fijn om Jeroens kwetsbaarheid te zien en te voelen. Dat maakte dat ik zachter naar hem kon kijken. We zaten beiden vast in onze emoties. Als je dat ziet, volgt vanzelf meer begrip. En in ons geval een verzoening.”

Jeroen: “We hadden een rommelige en roerige tijd achter de rug waarbij de ziekte van Laura een grote rol speelde. Om elkaar te begrijpen, hadden we hulp nodig. Ik was nog nooit in therapie geweest en vond mezelf er ook het type niet voor, maar nu zag ik er wel het nut van in. Gelukkig maar, want er heeft een verzoening plaats gevonden. We zijn er nog niet helemaal, maar door de aanpak van de therapeut hebben we de dingen die zijn gebeurd een plekje kunnen geven zodat we verder kunnen. Het liefst samen. Ik heb mechanismes in onze relatie leren herkennen en begrijp nu beter dat er vaak meer achter bepaalde reacties schuilt. Die komen vaak voort uit een trauma of emotie. Laura zal dat ook bij mij hebben gezien. Door de SCHIP-aanpak begrijpen we elkaar beter.”

ongelooflijk belangrijk. Een buitenstaander kan jou groot gelijk geven en zeggen dat je alle reden hebt om gekwetst en boos te zijn, maar het komt pas echt binnen als je het van je partner hoort."

Lopen de emoties soms hoog op?

Tineke: "Het vermijden van conflicten staat de oplossing in de weg en draagt het verlies in zich. Vrijwel alle scheidingen ontstaan door conflict-vermijdend gedrag. Wij houden erg van emoties, die mogen bij ons door de kamer vliegen. Conflicten los je niet op door ze uit de weg te gaan en er een muurtje tussen te zetten. Je zegt dan eigenlijk dat je elkaar uit de weg moet gaan zodra het moeilijk wordt. Als je heel boos bent is dat een natuurlijke reactie, maar uiteindelijk moet je elkaar wel zien en het er alsnog over hebben. Dan wordt de materie vanzelf zachter."

Kan jullie aanpak vechtscheidingen voorkomen?

Leoniek: "Bij ruim twee derde van de stellen is een vechtscheiding voorkomen. Dit cijfer is gebaseerd op de gegevens van SCHIP-behandelaren die we in vijf jaar hebben verzameld. Steeds meer rechters, advocaten en mediators verwijzen naar ons door. Ook de wetenschap ziet het belang van onze aanpak om gescheiden mensen het partnerschap goed te laten afsluiten. Zeker als er kinderen zijn, want dan kunnen ze als co-ouders verder gaan. Uit onderzoek kwam naar voren dat als mensen begrijpen waarom hun relatie is gelopen zoals hij is gelopen, ze minder behoefte hebben aan wraak, meer vertrouwen in elkaar krijgen en elkaar eerder kunnen vergeven."

Welke rol spelen de kinderen?

Tineke: "De kinderen staan voor ons bovenaan. Maar wij kiezen ervoor de partners niet als ouders aan te spreken, daarin zijn we uniek. Zodra het bakkeleien over de niet ontvangen alimentatie wordt, trekken we het gesprek terug naar partner-niveau. Tijdens de scheiding wordt aan partners van alle kanten gevraagd om vooral door de ogen van de kinderen te kijken, in de hoop dat het gevecht dan



Rouw- en relatietherapeuten Leoniek van der Maarel (links) en Tineke Rodenburg ontwikkelden de SCHIP-aanpak.

zal stoppen. Maar als dat zou helpen, zouden er niet zo veel vechtscheidingen zijn. Als je te vol zit met emoties en frustraties, lukt het niet die opzij te zetten. Toch moet je met elkaar door een deur kunnen gaan, anders blijven de kinderen voor altijd zitten met de schuld en de last van twee ruziënde ouders."

Leoniek: "In 'kijken door de ogen van je kind' zit meteen de grootste pijn en het grootste verwijt naar de ander. Wij willen het terugbrengen naar het onderliggende verdriet om de voorbijge relatie. We werken toe naar erkenning en herstel van vertrouwen. Zonder vertrouwen kun je samenwerking en goed co-ouderschap vergeten. Dat is waarop wij willen focussen."

"We gaan met de stofkam door de voorbijge relatie. Dus niet even snel door de wasstraat en klaar"