

Alles over scheiden

Copyright © 2018 FPVI
Auteur: Mr. Erik Beckers FFP CFP

Druk: Pumbo.nl

Genre: non-fictie, zelfhulpboek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De uitgever, auteur en andere personen die meewerkten aan de totstandkoming van dit boek hebben de inhoud met zorg samengesteld. Desondanks ervaren zij geen aansprakelijkheid voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Voorwoord

Het is fijn om af en toe stil te staan bij hoe we ons leven in financiële zin inrichten. Je krijgt meer rust en financiële ruimte als je op een goede manier omgaat met de eisen en mogelijkheden die er zijn. Bouw tijdig een pensioenpot en een financiële buffer op en ben je bewust van de risico's die je daarmee loopt. Onze boeken over financiële levensmomenten helpen daarbij.

Een mogelijkheid om financiële ellende of een pensioengat te voorkomen is door gelukkig met iemand samen te wonen die het financieel (ook) goed voor elkaar heeft en nooit te scheiden. Maar of je nu samenwoont of getrouwd bent, de kans op een scheiding is groot en er komen heel wat zaken bij kijken. En dat terwijl je tijdens een scheiding geen zin of tijd hebt om je daarin te verdiepen.

Dit boek '*Alles over Scheiden*' is een praktisch hulpmiddel voor het emotionele, feitelijke, juridische, financiële en fiscale scheidingsproces. Lees dit boek voor jezelf en je partner als je hulp met het scheidingsproces kunt gebruiken. Niet alles zal je aanspreken, maar elke lezer treft in dit boek bruikbare informatie aan waarmee je financiële plaatje snel verbetert. Om financiële ellende te voorkomen of te verminderen of...

Doe dit boek aan iemand cadeau die wat hulp kan gebruiken tijdens een scheiding! Wij bieden je een leuke manier aan om een persoonlijk tintje aan dit boek te geven. Schrijf je eigen voorwoord en vermeld je naam of de naam van de persoon of personen (bijvoorbeeld bij een beurs, congres of lezing) die je dit boek schenkt op de kaft. Schrijf op de achterkant een korte toelichting. Binnen enkele dagen wordt jouw unieke cadeau als pocketboek op het door jou opgegeven adres bezorgd. Zo helpen we anderen aan een betere financiële toekomst. Kijk voor de mogelijkheden op www.FPVI.nl/boeken.

Inleiding

Lees in deze inleiding waar dit boek over gaat, hoe het boek is ingedeeld, voor wie het is geschreven en hoe je het boek gebruikt. We sluiten de inleiding af met de uitleg over de betekenis van de iconen die in de tekst staan.

Waar dit boek over gaat

Jaarlijks gaan ongeveer 100.000 stellen – gehuwd of ongehuwd – uit elkaar, latters (stellen die niet samenwonen) niet meegerekend. Of je nu wel of niet getrouwd was, je moet meestal veel zaken regelen en de scheiding heeft grote financiële en juridische gevolgen. Daarnaast ervaar je waarschijnlijk emotionele gevolgen.

Een goede voorbereiding versnelt het scheidingsproces, bespaart kosten, vergemakkelijkt het verwerkingsproces en helpt je bij het sneller opbouwen van een nieuwe toekomst. Wij beschrijven in *‘Alles over scheiden’* uitgebreid de gevolgen van een scheiding voor je financieel plan. Je krijgt honderden tips over hoe je negatieve gevolgen tijdens en na je scheiding kunt voorkomen of verminderen.

Indeling van het boek

Dit boek bestaat uit 4 delen en 18 hoofdstukken. We beginnen met een deel dat gaat over het begin van het scheidingsproces, zoals de scheidingsmelding, de emoties en relatietherapie. Het tweede deel beschrijft hoe een scheiding moet worden aangevraagd, door wie jij of jullie je kunnen laten helpen en welke stappen allemaal mogelijk zijn. Daarna volgt een deel waarin je per onderdeel van je pensioenplan uitleg krijgt over de gevolgen van een scheiding. Die onderdelen worden beschreven in ons boek *‘Pensioen voor dummies’* en worden dan “zes stappen naar pensioensucces” genoemd. In dit boek noemen we dat “zes stappen naar

scheidingssucces”. Daarbij geven we je veel tips, aandachtspunten en kansen om je situatie tijdens en na je scheiding te verbeteren.

We eindigen met een deel waarin onderwerpen en tips aan de orde komen die niet goed passen in de 3 andere delen, maar wel heel nuttig kunnen zijn.

Voor wie is ‘*Alles over scheiden*’ geschreven?

We gaan ervan uit dat je een van de volgende personen bent:

- Je bent getrouwd en wilt scheiden. Je komt terecht in een periode waarin veel op je af komt, zowel emotioneel als juridisch en financieel. Je zoekt objectieve informatie ter ondersteuning bij het maken van juiste keuzes. Bijvoorbeeld over wat de wet voorschrijft, hoe je daarvan kunt afwijken en wat je zelf mag regelen.
- Je bent ongehuwd samenwonend en wilt scheiden. Ook voor ongehuwd samenwonenden is wettelijk van alles geregeld, maar minder dan voor gehuwden. Dat biedt meer keuzemogelijkheden, maar die moet je dan wel kennen.
- Je bent adviseur, financieel planner, accountant, advocaat, mediator, therapeut of notaris. Je weet al heel veel over scheiden, maar je wilt je kennis verbreden of meer lezen over waar je klanten mee te maken hebben. Of je wilt dit boek cadeau doen aan je klanten, dan hebben we een leuke mogelijkheid om je eigen voorwoord en tekst op de kaft te schrijven. Zie www.fpvi.nl/boeken.

Hoe je dit boek gebruikt

Dit boek is voor iedereen geschikt, maar niet alles is voor jou van belang. Zo nu en dan geven we aan dat je verder kunt bladeren, bijvoorbeeld als een hele specifieke situatie niet op jou van toepassing is.

Je kunt ook de inhoudsopgave bekijken en direct doorbladeren naar het hoofdstuk dat je interesse heeft. Heb je nog geen idee? Lees dan het boek van voor tot achter in één adem uit.

Het gebruik van iconen

In dit boek gebruiken we de volgende iconen.



Het icoon “Misverstand” tonen wij op plaatsen waar we iets vertellen waarover veel meningsverschillen of gedachten bestaan. Of iets waarbij veel fout gaat.

Het icoon “Bewaar” zie je terug op plaatsen waar we in het boek wijzen op documenten of informatie waarbij het verstandig is om iets te bewaren.



Waar je het icoon “Onthoud” ziet, staat een stukje tekst dat belangrijk is om in gedachten te houden. Bijvoorbeeld omdat het elders wordt uitgelegd of als het iets is dat vaak wordt vergeten.

Zie je het icoon “Actie”, dan beschrijven we iets waar je iets moet doen. Je moet bijvoorbeeld iets melden bij een instantie.



Het icoon “Voorbeeld” staat bij een voorbeeld uit de praktijk. Dat kan een rekenvoorbeeld zijn, maar ook een voorbeeld over hoe je iets kunt doen.

Het icoon “Formule” toont aan dat we iets berekenen of een rekenformule uitleggen. Je hoeft dat niet altijd te begrijpen, maar het vergroot wel je inzicht.





Zie je het icoon “Advies”, dan staat er iets dat voor iedere lezer een duidelijke richting aangeeft. We mogen eigenlijk geen advies geven, maar doen dat soms toch als het overduidelijk goed voor je is.

Het icoon “Kies” staat bij een tekst waar je een keuze moet of kan maken. We proberen je op die plekken te helpen met het maken van een keuze.



Bij het icoon “Pas op” moet je opletten, daar beschrijven we iets waar je extra moet opletten om geen fout te maken. Het onderwerp dat we daar beschrijven is vaak een valkuil.

Het icoon “Belangrijk” staat bij teksten die noodzakelijk zijn om te lezen. Als je die overslaat, dan begrijp je misschien (het belang van) de uitleg die volgt of al is gegeven minder goed of onvolledig.



Het icoon “Tip” zie je daar waar een aanbeveling wordt gedaan, bijvoorbeeld een verwijzing naar een internetpagina of een tip die vaak wordt vergeten of erg belangrijk is.

Zie je het icoon “Verhaal”, dan lees je daar achtergrondinformatie. Deze verhalen zijn bedoeld om moeilijke onderwerpen iets eenvoudiger uit te leggen of de tekst wat minder taai te maken.



Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding.....	5
Waar dit boek over gaat.....	5
Indeling van het boek.....	5
Voor wie is ‘ <i>Alles over scheiden</i> ’ geschreven?	6
Hoe je dit boek gebruikt.....	6
Het gebruik van iconen	7
Deel 1 Het begin van het scheidingsproces	16
Hoofdstuk 1 Relatieproblemen	17
1.1 De eerste 18 maanden van je relatie	17
1.2 18 maanden tot 3 jaar relatie.....	18
1.3 3 tot 5 jaar relatie	18
1.4 5 tot 15 jaar relatie	19
1.5 15 tot 25 jaar relatie	19
1.6 Meer dan 25 jaar relatie.....	20
1.7 Wel of niet scheiden	20
Hoofdstuk 2 Hulp tijdens je relatie	24
2.1 Vraag geen hulp aan.....	24
2.2 Ga naar een therapeut of coach	24
2.3 Relatiecoaching versus relatietherapie.....	25
2.4 Vind een goede therapeut of coach.....	25
2.5 Proces van therapie of coaching	26
2.6 De kosten van coaching of therapie	27
2.7 Online relatietherapie	27

Hoofdstuk 3 De scheidingsmelding.....	29
3.1 De scheidingsmelding aan je partner.....	29
3.2 De scheidingsmelding aan jullie kinderen	31
3.3 De scheidingsmelding aan familie en vrienden.....	36
Hoofdstuk 4 Het emotionele scheidingsproces	42
4.1 De fasen van een emotioneel scheidingsproces.....	43
4.2 Verschillen tussen de geslachten	47
4.3 Herken signalen.....	47
DEEL 2 HOE EEN SCHEIDING VERLOOPT.....	50
Hoofdstuk 5 Het juridisch scheidingsproces	51
5.1 Schriftelijk afscheid.....	51
5.2 Verschillende vormen van een relatie beëindigen	54
5.3 Verzoek- en verweerschrift bij einde huwelijk	58
5.4 Rechterlijke toetsing	62
5.5 Wel of geen rechtszitting?	66
5.6 De spreekuurrechter	68
5.7 De uitspraak van de rechter.....	69
5.8 Hoger beroep.....	69
5.9 In cassatie	70
5.10 Inschrijving van de beschikking.....	71
5.11 Akte van berusting.....	72
5.12 De kosten	73
5.13 Beslaglegging.....	75
5.14 Opheffing gemeenschap van goederen.....	75
5.15 Huwelijk nietig laten verklaren	76
5.16 Het einde van een juridisch scheidingsproces.....	76

Hoofdstuk 6	Scheiden via een advocaat	78
6.1	De opdracht voor een advocaat	78
6.2	Het aantal advocaten.....	80
6.3	Kies een advocaat	83
6.4	Of (bijna) geen advocaat?	88
Hoofdstuk 7	Scheiden via een mediator	89
7.1	Mediator versus advocaat.....	90
7.2	Het aantal mediators	91
7.3	De opdracht voor een mediator	92
7.4	Kies een mediator	94
7.5	Type mediators	98
7.6	Het mediationproces	99
7.7	Mediation op verzoek van een rechter	100
7.8	Online mediation.....	101
7.9	De kosten van mediation	101
7.10	Een scheidingscoach	104
DEEL 3	ZES STAPPEN NAAR SCHEIDINGSSUCCES.....	106
Hoofdstuk 8	Regelingen van de overheid – Stap 1	107
8.1	De gevolgen voor de AOW	107
8.2	De gevolgen voor de Anw.....	110
8.3	Bijstand na scheiden	111
8.4	Bijzondere bijstand	112
Hoofdstuk 9	Wat er wijzigt via de werkgever – Stap 2	114
9.1	Gevolgen op de werkvloer	114
9.2	Inventariseer de gevolgen voor je pensioen	116
9.3	Pensioendekking bij overlijden verdelen.....	117

9.4	Ouderdomspensioen verdelen	122
9.5	Conversie	129
9.6	Contact met de pensioenuitvoerder	132
9.7	Scheidingen voor 1 mei 1995	134
Hoofdstuk 10 Privépensioen – Stap 3		135
10.1	Bekijk jullie levensverzekeringen	135
10.2	Overlijdens(risico)- of uitvaartverzekering.....	137
10.3	Levensverzekering met waarde	138
Hoofdstuk 11 De woning – Onderdeel van stap 4.....		142
11.1	De huurwoning	142
11.2	Keuzes ten aanzien van de koopwoning	144
11.3	Koopwoning verkopen	144
11.4	Keuze uitstellen	149
11.5	Uitkopen	154
11.6	Geen overeenstemming	157
11.7	Gekoppelde rekening of verzekering.....	158
11.8	Nieuwe woonruimte zoeken	159
Hoofdstuk 12 Bezit en schuld – Stap 4 vervolg		160
12.1	Onderscheid tussen privé en gezamenlijk.....	160
12.2	De peildatum	163
12.3	De beleggingsleer	164
12.4	Gezamenlijke spullen	164
12.5	Rekeningen	166
12.6	Schulden	168
12.7	Benadeling.....	170
12.8	Verzekeringen	170
12.9	Dieren	174

12.10	Overeenkomsten	176
12.11	Pas op voor ongelijke verdeling.....	177
12.12	Verzwijging.....	178
12.13	Onverdeelde schulden en bezittingen.....	178
Hoofdstuk 13 Inkomsten en uitgaven – stap 5 en 6		180
13.1	Besteedbaar inkomen na jullie scheiding	180
13.2	Verschuiving van inkomsten door alimentatie	181
13.3	Wie betaalt welke alimentatie aan wie?	182
13.4	Hoe alimentatie afspreken?	185
13.5	Alimentatieprocedure	196
13.6	Alimentatie ontvangen.....	203
13.7	Afzien van alimentatie.....	208
13.8	Afkoop van de alimentatieverplichting	208
13.9	Andere inkomstenbronnen	212
13.10	Geld besparen na je scheiding – Stap 6	212
DEEL 4 OVERIGE TIPS EN AANDACHTSPUNTEN		220
Hoofdstuk 14 Van partnerschap naar ouderschap		221
14.1	Waarom een ouderschapsplan?	221
14.2	Wanneer een ouderschapsplan?.....	222
14.3	Verplicht in een ouderschapsplan	223
14.4	Rechter beslist	229
14.5	Zinvol voor een ouderschapsplan	230
14.6	Ouderlijk gezag na een scheiding	231
14.7	Wijzigen ouderlijk gezag.....	234
14.8	Door de ogen van het kind	236

Hoofdstuk 15	De belastingaangifte	238
15.1	De heffingskortingen	238
15.2	Toeslagen.....	239
15.3	Bijdrage levensonderhoud kind.....	241
15.4	Schoolkosten	242
15.5	Aftrekbare overige kosten	243
15.6	Fiscaal partner	243
15.7	Alimentatie.....	246
15.8	Slechts één partner per jaar.....	247
Hoofdstuk 16	De scheidende ondernemer.....	248
16.1	Van wie het zakelijk vermogen is	248
16.2	Het emotionele scheidingsproces	250
16.3	Het feitelijke scheidingsproces	250
16.4	Het juridische scheidingsproces	250
16.5	Het financiële scheidingsproces	251
16.6	Het fiscale scheidingsproces.....	252
16.7	Pensioenen en levensverzekeringen	253
16.8	Alimentatie bij ondernemers	254
16.9	Jouw nieuwe ondernemingsleven.....	256
Hoofdstuk 17	De internationale scheiding	257
17.1	Internationaal recht	257
17.2	Het juridische scheidingsproces	258
17.3	Het financiële scheidingsproces	259
17.4	Pensioenen en levensverzekeringen	260
17.5	Alimentatie bij internationale scheidingen.....	261
17.6	Ontvoering	262

Hoofdstuk 18	Jullie nieuwe levensfase	265
18.1	Afspraken maken doe je zo	265
18.2	Accepteer je nieuwe levensfase	269
18.3	Zorg goed voor jezelf	275
18.4	Omgaan met een depressie	277
18.5	Omgaan met je ex-partner	281
18.6	Leer zelf te doen	287
18.7	Sociale veranderingen.....	291
18.8	Check afspraken over pensioen en alimentatie.....	293
18.9	Een nieuw financieel plan	300
BIJLAGE A	CHECKLIST SCHEIDEN.....	304
BIJLAGE B	VOORBEELD BOEDELVERDELING.....	314
AFSLUITING	315

Deel 1 Het begin van het scheidingsproces

In dit eerste deel informeren we je over de signalen van een mogelijk op handen zijnde scheiding en wat je kunt doen om een scheidingsproces nog om te keren. Lukt dat niet? Dan volgt de scheidingsmelding.

We geven je tips over hoe en aan wie je dat het beste kunt doen. Daarna beschrijven we het emotionele scheidingsproces. Het emotionele scheidingsproces verdient aandacht, omdat het je hele scheiding lang een belangrijke rol speelt bij het wel of niet succesvol zijn van je scheiding.

Hoofdstuk 1 Relatieproblemen

Het risico op een scheiding loop je zodra je met iemand een relatie start. In dit hoofdstuk bespreken we die signalen per fase in je relatie en hoe je daarmee om kunt gaan.



Het onderscheid tussen relatiefasen verschilt per cultuur en per stel. Een veelvoorkomend beeld van de verschillende relatiefasen lees je op de site www.relatielessen.nl. Hieronder tref je daar een weergave van.

1.1 De eerste 18 maanden van je relatie

De beginperiode van een relatie is vaak boeiend en spannend. Jullie overleven veel tegenslagen vanuit de kracht die jullie uit de relatie putten. Op sommige vlakken neemt die kracht toe, dat hangt af van bijvoorbeeld het type relatie en de karakters van de partners.

Vaak neemt die kracht af gedurende de tijd dat je als stel langer samen bent. Daarom overleven jullie niet meer iedere tegenslag met het gemak van een eerdere periode. Soms neemt die kracht juist toe en overleven jullie tegenslagen makkelijker.

De kracht van een relatie en hoe jullie omgaan met tegenslagen, heeft onder andere te maken met de fase waarin jullie relatie zich bevindt: de relatiefase. Daarom is het van belang te beseffen in welke relatiefase jullie zitten.

In de beginfase willen jullie niets liever dan meer bij elkaar zijn. Naast veel lichamelijk contact tonen jullie veel interesse in elkaar. Contact met elkaars familie en vrienden is meestal niet intensief. Achteraf blikken jullie op deze intense periode terug als prachtig en krachtig. Jullie vermijden ruzie om een scheiding te voorkomen. Of ruzies escaleren en veroorzaken heel snel een scheiding. Sommige

partners worden wat terughoudender, uit schrik hun identiteit kwijt te raken.



Laat los en leer elkaar echt kennen. Zie het als een evenwichtsoefening tussen overgeven aan je gevoelens en controle houden over je eigen leven. Zoek een nieuwe balans in je leven.

1.2 18 maanden tot 3 jaar relatie

Jullie besluiten vaak in deze fase om samen te gaan wonen of samen allerlei spullen te kopen en overeenkomsten te sluiten. De ruzies die werden verdrukt tijdens de vorige fase, komen nu wel wat meer naar boven. Dat is niet erg, als de ruzies maar worden bijgelegd en jullie elkaar respecteren.

Allerlei praktische zaken moeten worden geregeld en toekomstvraagstukken komen aan de orde. Wat leuk en raar was, wordt vaker irritant. Ook vrienden en familieleden kunnen spanningen veroorzaken, het contact met elkaars vrienden en familie wordt namelijk intenser in deze fase. Er ontstaan meer discussies over de rolverdeling in de relatie.

Maak ruzie. Of nog beter: discussieer. Ga moeilijke gespreksonderwerpen niet uit de weg, want het is in deze fase extra belangrijk meningsverschillen te bespreken.



1.3 3 tot 5 jaar relatie

Vaak komt de individualiteit van jezelf en je partner weer naar boven. De persoonlijke voorkeuren worden belangrijker en worden minder vaak weggecijferd voor het samen zijn. In deze fase volgt vaak de zoektocht naar meer persoonlijke vrijheid en neemt het lichamelijke contact af.

De partner met het minste zelfvertrouwen probeert zich te verstoppen en belemmert soms onbedoeld de andere partner. Jullie relatie wordt in deze fase vaster of jullie komen erachter dat jullie niet goed bij elkaar passen.



Sluit compromissen. De balans in een relatie is belangrijk voor de lange termijn. Probeer te voorkomen dat één partner erg dominant wordt, dat is onaangenaam voor de andere partner.

1.4 5 tot 15 jaar relatie

De relatie biedt veel zekerheid en veiligheid. Je gaat (een andere) carrière maken of een (andere) opleiding volgen. Je partner steunt je en de relatie krijgt opnieuw extra spanning. In deze fase komen vaak kinderen, verre reizen en verhuizingen voor. Het gevaar bestaat dat de zekerheid en veiligheid de scherpte of erkenning uit de relatie haalt. Door verschillen in persoonlijke ontwikkeling kunnen jullie uit elkaar groeien.

Dit stadium geldt als een erg mooie, maar ook moeilijke fase. Scheidingen komen gemiddeld vooral aan het einde van deze fase of aan het begin van de volgende fase voor.

Wees vrijgevig. Hoe minder bezitterig jullie zijn, hoe beter voor de relatie. Steun de ander en vertrouw elkaar, geloof in elkaar. Schendt elkaars vertrouwen niet.



1.5 15 tot 25 jaar relatie

Partners passen zich in deze fase eerder aan veranderingen aan. Ze beseffen dat ze niet meer zullen veranderen. De meeste koppels in dit stadium voelen zich (tot op een bepaald moment) tevreden, de vriendschap en het gezelschap is belangrijk. Lichamelijk contact kan toenemen door het verhoogde zelfvertrouwen en doordat ze

minder geven om wat anderen denken. Vooral in de eerste helft van deze fase komen problemen het sterkst naar voren, wat dan weer vaak leidt tot een scheiding.



Blijf toetsen. Je denkt elkaar door en door te kennen, maar toets of die denkwijze nog steeds klopt. In deze fase is het extra belangrijk te luisteren naar wat tussen de regels door wordt gezegd.

1.6 Meer dan 25 jaar relatie

Oudere partners zijn vaak intiemer en romantischer. De belofte van een toekomst samen is gerealiseerd. Samen herinneringen ophalen en grapjes maken is belangrijk. In dit stadium is een scheiding minder waarschijnlijk, maar het komt toch steeds vaker voor. Verschillen worden moeilijk aangekaart, maar die verschillen en ziekten kunnen een zware druk op de relatie leggen.



Begrip opbrengen. Hoe langer jullie samen zijn, hoe groter de kans op tegenslagen. Toon begrip voor elkaar en wees er voor elkaar als de een zich een tegenslag meer aantrekt dan de ander.

1.7 Wel of niet scheiden

Een probleem begint vaak klein en groeit uit tot iets wat je blijft bezighouden. Hoe eerder jullie accepteren dat er een probleem is, hoe sneller en beter jullie het op kunnen lossen. Vaak besluiten stellen, ondanks hun problemen, toch bij elkaar te blijven. De meest voorkomende redenen om bij elkaar te blijven zijn:

- Geloof
- Cultuur
- Kinderen
- Opzien tegen de financiële gevolgen
- Een eenzaam leven vrezen

Voor de meeste stellen is er een manier te vinden om de relatie te verbeteren. Lees hieronder welke manieren er zoal zijn en breng ze een voor een in de praktijk of kies een methode die jullie het meest aanspreekt.

1.7.1 Praat met elkaar

Communicatie is belangrijk in een relatie. Misverstanden ontstaan sneller bij gebrekkige communicatie. Ruzies blijven langer hangen en onvrede richting elkaar groeit. Met elkaar praten lost dat vaak op, maar doe dat dan wel op een goede manier. Eventueel onder begeleiding van iemand die daar ervaring mee heeft, bijvoorbeeld een gezamenlijke kennis of een professionele therapeut of coach.



Steeds vaker communiceren partners met elkaar via Facebook, e-mails, sms'jes, tweets en chatberichten. We communiceren zelfs via mobiele telefoon en computer binnen hetzelfde huis. Uit een wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 45 procent (bijna de helft) van alle stellen weleens sms't, twittert of mailt in plaats van even naar de kamer ernaast te gaan. Een op vijf (20 procent) doet dat zelfs liever via sociale media, zoals Facebook of Twitter, dan face to face.

Uit datzelfde onderzoek blijkt dat partners die contact houden en communiceren via dat soort sociale media, vaker onvrede hebben over hun relatie. Stellen die meer dan vijf verschillende kanalen gebruikten om te communiceren met elkaar, scoorden een 14 procent lagere tevredenheid over de relatie.



Volgens de onderzoeksleider wordt ontevredenheid over de relatie getriggerd door de stress en tijdsdruk die gepaard gaan met het onderhouden van verschillende communicatiemiddelen. Zijn advies is om elkaar meer

persoonlijk dan via social media te spreken, ook al lijken de onderwerpen onbelangrijk.

1.7.2 De proefscheiding (neem een pauze)

Door afstand te nemen, ervaar je wat je voelt voor de ander. Bij een proefscheiding werkt dat precies hetzelfde. Die kan een enorm gevoel van gemis veroorzaken, waardoor je opnieuw verliefdheid ervaart. Door een pauze krijgen jullie de tijd je gevoelens op een rij te zetten. Laat ieder voor zich die tijd benutten door:

- op een rij te zetten wat van de ander de positieve en de negatieve punten zijn;
- terug te redeneren waar de problemen door veroorzaakt zijn;
- na te denken over waarom je je vertrouwen in de relatie verliest;
- te ervaren hoe het leven zonder de ander is;
- oplossingen te bedenken om jullie relatie te verbeteren.

Een proefscheiding kun je zelfstandig proberen, maar er zijn ook coaches en therapeuten die je hierbij kunnen helpen. Een pauze kan enkele dagen duren, maar soms is een maand of langer nodig.



Een pauze neem je op basis van afspraken. Dat schept duidelijkheid. Spreek bijvoorbeeld met elkaar af wie waar leeft. Heb je een tweede woning of vrienden of familie waar je tijdelijk terechtkunt? Spreek dan af dat je daar een periode naartoe gaat. Maak ook afspraken over op welke wijze, wanneer en hoe vaak je contact opneemt met elkaar.

Hebben jullie kinderen? Maak dan afspraken over wat je vertelt tegen de kinderen en wie de kinderen wanneer ziet. Spreek ook af wat je wel of juist niet vertelt tegen familie en vrienden. En, niet onbelangrijk: Maak afspraken over het al dan niet mogen zoeken naar nieuwe relaties, hoe klein of onbenullig die ook kunnen zijn.

1.7.3 Bezin

Scheiden of blijven? Weinig vragen veroorzaken zoveel twijfel en slapeloze nachten als deze. Soms wel jarenlang. Of je een langdurige relatie hebt of net iemand hebt gevonden, deze vraag komt vaak aan de orde. Meestal vraagt een van de twee partners zich dit eerst voor zichzelf af. Dan volgt een eenzaam proces van belangenafwegingen.

- Ben ik niet te veeleisend?
- Ik heb al veel geïnvesteerd in de relatie, gooi ik met het eventueel beëindigen van de relatie alles weg?
- Ligt het aan mij?
- Gaat het na een tijdje wellicht vanzelf weer beter?

Van belang is dat duidelijk is waar je tussen kunt kiezen en op welke gronden. Je kunt daarbij geen foute keuze maken, maar besef wel dat elke keuze bepaalde gevolgen heeft. Het is bijna onmogelijk een beslissing over scheiden af te wegen door alle nadelen van je relatie op een rijtje te zetten en deze vervolgens te vergeten, te vergeven en je er niet meer aan te storen. Overweeg voor je meldt dat je wilt scheiden om hulp in te schakelen. Daar gaat het volgende hoofdstuk over. Heb je daar echt geen vertrouwen meer in? Blader dan verder naar hoofdstuk 3.

Hoofdstuk 2 Hulp tijdens je relatie

Een scheiding voorkomen probeer je samen, maar vaak is daar wat hulp bij nodig. Een coach of therapeut kan helpen.

2.1 Vraag geen hulp aan...

Hoe goedbedoeld het ook is en hoe goed jullie het samen ook eens zijn: Wees voorzichtig met hulp vragen aan een of meer van de volgende personen:



- Ouder(s)
- Vriend(in)(n)(en)
- Familie
- Collega('s)
- Buurtbewoner(s)

Hulp bij het voorkomen van een scheiding door problemen in de relatie te verminderen of op te lossen is erg moeilijk. Met de hierboven vermelde personen lukt dat soms wel, maar de kans is toch erg groot dat er door emoties, onwetendheid of een verkeerde aanpak alsnog een scheiding ontstaat en dat het scheidingsproces verergerd wordt. Ons advies is daarom: Als jullie ervoor kiezen om hulp in te schakelen, schakel dan een professionele therapeut of coach in.



2.2 Ga naar een therapeut of coach

Duizenden therapeuten en coaches staan stellen bij met het herstellen van relatieproblemen. Een individuele therapie kan prima zijn om jouw eigen problemen aan te pakken, maar dan ontbreekt de neutrale blik die jullie nu samen nodig hebben. Ga samen naar een therapeut of coach en niet alleen.

Uit meerdere onderzoeken blijkt dat bijna de helft van de stellen die samen naar een therapeut of coach gaan, snel daarna alsnog scheiden. Het kan namelijk best confronterend zijn en het scheidingsproces versnellen.



Je wordt vaak geconfronteerd met jezelf en je eigen wensen en behoeften. Daarnaast hoor je wat de ander aan wensen en behoeften heeft. Als tijdens de therapie blijkt, dat jullie wensen en behoeften sterk afwijken van wat jullie dachten, kan dat als een schok worden ervaren. Toch is dat goed voor het vervolg van het scheidingsproces. Niet alle relaties zijn te redden, maar alle relaties kunnen wel op een goede manier scheiden.



2.3 Relatiecoaching versus relatietherapie

Het verschil tussen relatiecoaching en relatietherapie is niet altijd even duidelijk.



Relatietherapie benadrukt het verleden, de toekomst komt minder direct aan bod. Er wordt meer conceptueel met problemen gewerkt en er wordt gezocht naar de oorzaak.

Relatiecoaching is meer gericht op de toekomst en is voor scheidende stellen vaak op korte termijn praktischer van aard. In de praktijk gaan relatiecoaching en relatietherapie prima samen, zeker als de oorzaak van de problemen niet vanzelf weggaan en uit het verleden voortvloeien.

2.4 Vind een goede therapeut of coach

Het beroep van therapeut of coach is niet beschermd, je herkent dus een goede beroepsbeoefenaar niet aan een naam of een titel. Termen als 'integratieve aanpak', 'neurolinguïstisch programmeren', 'specialist in transformatieprocessen' en 'psychotherapie'. Dat zijn



geen beschermde termen, die mogen door iedereen worden gebruikt. Raak daar dus niet teveel van onder de indruk.

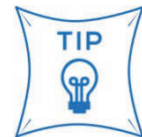
Het meeste houvast biedt de zogeheten BIG-registratie, in het bijzonder van de gz-psycholoog en de psychotherapeut. BIG staat voor Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg. Dat is een door de overheid ingevoerd register voor zorgverleners, ter bescherming tegen ondeskundigheid en onzorgvuldig handelen.



In de registers voor gz-psychologen vinden jullie universitair geschoolde psychologen met een tweejarige vervolgopleiding. Psychologen zijn vooral goed inzetbaar voor kortdurende behandelingen. Voor complexere problemen is er de psychotherapeut. Die volgde na een universitaire psychologiestudie vier jaar aanvullende opleiding.

Let ook op of iemand ervaring heeft met stellen (dus geen individuele therapie, dat kun je altijd nog doen na de scheiding) en bij voorkeur ervaring met het voorkomen van scheidingen. Daarnaast is natuurlijk een goede klik met de therapeut of coach belangrijk.

Zoek je een goede coach of therapeut die de inhoud van dit boek kent? Kijk dan ook eens op onze lijst van personen die meehielpen aan de totstandkoming van dit boek: www.FPVI.nl/uitvoerders.



2.5 Proces van therapie of coaching

Een therapeut of coach kijkt met jullie samen naar wat ieder afzonderlijk ongelukkig maakt. Of dat wat je ongelukkig maakt bij jou of bij de ander ligt. Wat jij kunt doen om het relatieproces te veranderen. Waar jullie beiden behoefte aan hebben en hoe jullie kunnen onderhandelen over wie wat doet. De therapeut of coach kijkt naar:

- de manier waarop jullie communiceren;
- welke rollen jullie spelen ten opzichte van elkaar;
- welke patronen daarin te herkennen zijn.

Zijn er blinde vlekken en wat weet je van jezelf? Een coach of therapeut helpt jullie om samen een nieuwe relatie te realiseren die voor jullie allebei de ideale is.

2.6 De kosten van coaching of therapie

De coach of therapeut wordt meestal per uur betaald. Een uurtarief varieert van tientallen euro's tot meer dan € 200.

Ga na of jullie allebei een klik hebben met de coach of therapeut en ga na of anderen goede ervaringen hebben met bepaalde coaches of therapeuten. Kijk ook of er op een locatie afgesproken kan worden, die voor jullie allebei handig en prettig is.

2.7 Online relatietherapie

Vaak vinden partners of een van de partners de weg naar een relatietherapeut te duur of nog te vroeg. Een goedkope en laagdrempelige vorm van relatietherapie is de online variant. Online (zonder persoonlijk gesprek) kan er toch al gewerkt worden aan relatieproblemen.

Online relatietherapie wordt onder andere aangeboden via www.relatie-problemen.nl. Jullie ontvangen daar een vragenformulier die jullie onafhankelijk van elkaar invullen en terugsturen. De relatietherapeut heeft dan informatie waarmee een relatieprofiel wordt opgemaakt. Aan de hand van dat profiel kan een duidelijk advies worden verstrekt, dat een belangrijke eerste aanzet kan geven tot het oplossen van de relatieproblemen.



Online relatietherapie is niet voor iedereen geschikt. Ga samen na of online therapie een alternatief is voor gewone coaching of therapie. Vraag dat aan een instantie die het allebei aanbiedt of die daar geen belang bij heeft.

Hoofdstuk 3 De scheidingsmelding

Scheiden kun je op allerlei manieren aankondigen. Dat wordt ook wel scheidingsmelding genoemd en is vormvrij. Dat wil zeggen dat er geen eisen worden gesteld aan hoe je het meldt.

De scheidingsmelding heeft geen bijzondere betekenis in financiële of juridische zin, maar is formeel wel een eerste stap in het juridische scheidingsproces. Lees in dit hoofdstuk tips en aandachtspunten over de scheidingsmelding aan je partner, je kinderen en aan familie en vrienden.

3.1 De scheidingsmelding aan je partner

Een aanzoek wordt weleens via een radioprogramma, billboard of sociale media gedaan. Daarvan zijn ook praktijkvoorbeelden als het gaat om de scheidingsmelding. Ook komt het voor dat de ene partner informatie over scheiden laat rondslingeren in huis, zoals dit boek of een informatiepakket van een advocaat. Ziet je partner dat liggen dan is de boodschap misschien al wel overgekomen. Het beste is en blijft het om het je partner zelf te vertellen.



Het doel van de scheidingsmelding is dat jullie allebei duidelijkheid krijgen over dat, wanneer en waarom jullie uit elkaar gaan. Na dat gesprek zijn twee uitkomsten mogelijk: jullie besluiten te scheiden of jullie gaan alsnog de relatie proberen te herstellen.

Veel problemen bij een scheiding kunnen voorkomen worden door het op een juiste manier te bespreken. Volgens deskundigen helpen onderstaande tips bij de scheidingsmelding. Wellicht dat jullie hier ook iets aan hebben:

- **Neem de tijd.** Plan een scheidingsmelding niet net voordat je partner naar het werk wil gaan of voor het slapen gaan.

- Vertel het persoonlijk. Dat is de beste manier om gevoelens over en weer te wisselen.
- Vertel rustig en in hoofdzaken dat je wilt scheiden.
- Verklaar dat je bereid bent over de gevolgen van scheiden te praten. Ga op dat moment niet op ideeën in en voorkom dat je al afspraken gaat maken. Neem daarvoor zeker de tijd, maar op een ander moment.
- Focus op jullie relatie, niet op de invloed daarop van een andere partner, de schoonmoeder of vervelende vrienden. Anderen zijn niet de directe oorzaak van het beëindigen van de relatie en leiden de aandacht alleen af.
- Geef ruimte voor reacties, ook na dagen of weken.
- Wees bedacht op onverwachte reacties van de partner, die vaak tegenstrijdig zijn aan de gebruikelijke of verwachte handelwijze. Wie van nature stil is, kan heftig en luid reageren. Wie van nature extravert is, kan reageren met zwijgen.
- Registreer voor jezelf ook gevoelens van opluchting. Degene die de scheidingsmelding doet, kan namelijk ook de bringer van een goede boodschap zijn.
- Neem de woorden niet letterlijk, maar neem wel de emotie serieus. De reactie van de partner kan overdreven overkomen. De woorden kunnen veel groter en harder zijn dan bedoeld. Je moet die woorden dan ook niet letterlijk nemen. Degene die meldt, heeft een voorsprong en kon zich voorbereiden op de scheidingsmelding. Voor de ander komt het onverwacht.
- Het kan zijn dat de partner de melding niet hoort of begrijpt. Ontkenning is een veelvoorkomende reactie op een ernstig bericht. Als je dat vermoedt, herhaal dan de scheidingsmelding met duidelijkere bewoordingen.

Je hebt je partner op de hoogte gesteld van het einde van jullie periode samen. Of omgekeerd, jij krijgt dat te horen. Hebben jullie