

alles over **SCHEIDEN**

*Tips met uitleg om efficiënt
en zorgzaam uit elkaar te gaan*



Alles over scheiden

**Tips met uitleg om efficiënt
en zorgzaam uit elkaar te gaan**

Copyright © 2021 FPVI
Auteur: Mr. Erik Beckers CFP

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

Wil je meer rust en ruimte – zowel in je hoofd als met je geld? Je krijgt meer rust en ruimte als je tijdig een buffer opbouwt, je bewust bent van de risico's die je loopt bij ziekte, overlijden en scheiden en je de maatregelen neemt die passen bij je wensen en doelen tot, tijdens en na je pensioen.

De boeken '*Alles over...*' die je bestelt via www.FPVI.nl/boeken helpen je met het maken van de juiste keuzes en bij het benutten van de mogelijkheden bij belangrijke veranderingen in je leven. Voor jong, oud, rijk en arm. Niet alleen geldtips, de boeken besteden ook aandacht aan emotionele en praktische kanten van de fase waar je in zit of waarop je jezelf of je naasten wil voorbereiden. Voor als je bij een werkgever werkt, onderneemt of een uitkering ontvangt. Of voor als je afhankelijk bent van iemand anders die jou steunt of onderhoudt. Niet voor niets staan de letters FPVI, de uitgever van de boekenserie '*Alles over ...*', voor Financiële Planning Voor Iedereen.

In '*Alles over scheiden*' lees je hoe jij en je ex-partner financieel, emotioneel en praktisch om kunnen gaan om efficiënt en zorgzaam uit elkaar te gaan. Ook nuttig om te lezen als je in een relatie zit en je de vervelende gevolgen van een eventuele onverhoopte scheiding wil voorkomen of beperken. Of als je beroepsmatig hiermee te maken hebt. Je treft in dit boek bruikbare informatie aan waarmee je jouw situatie of die van je klanten verbetert. Om financiële, emotionele en praktische ellende te voorkomen of te verminderen.

Ken je iemand die hulp kan gebruiken bij een goede voorbereiding op een scheiding? Of iemand in je omgeving is werkzaam als scheidingsmediator, -advocaat of -coach en wil je '*Alles over scheiden*' cadeau doen? Geef dan een persoonlijk tintje aan dit boek. Kies voor een gepersonaliseerd boek en type tijdens het bestelproces zelf een voorwoord, een ondertitel op de voorkant en een korte toelichting op de achterkant van de kaft. Binnen enkele dagen wordt jouw uniek cadeau als pocketboek op het door jou gewenste adres bezorgd. Zo help je meer mensen zo goed mogelijk om te laten gaan met en meer regie te krijgen bij belangrijke levensveranderingen.

Leeswijzer

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 veel zaken regelen en de scheiding heeft financiële en juridische gevolgen. Daarnaast ervaar je waarschijnlijk emotionele gevolgen.

Een goede voorbereiding versnelt het scheidingsproces, bespaart kosten, vergemakkelijkt de verwerking en helpt je bij het sneller opbouwen van een nieuwe toekomst. Lees in *‘Alles over scheiden’* hoe je negatieve gevolgen tijdens en na je scheiding kan voorkomen of verminderen.

Hoe het boek is ingedeeld

Dit boek bestaat uit 4 delen en 21 hoofdstukken.

Deel 1: Scheiden of blijven

De onderwerpen die gaan over het begin van het scheidingsproces komen in deel 1 aan bod. Zoals een communicatieoefening, de proefscheiding, het kindplan, relatietherapie, de scheidingsmelding en het emotionele scheidingsproces. Veel van deze onderwerpen zijn vaak ook nuttig om te lezen als een scheidingsproces al in gang is gezet of is geëindigd.

Deel 2: Het scheidingsproces

Het tweede deel beschrijft hoe een scheiding kan of moet worden aangevraagd, door wie jij of jullie je kunnen laten helpen en welke stappen allemaal mogelijk zijn. Je leest over van wie je hulp kan inroepen om het proces te begeleiden en wat daarvan de kosten zijn.

Deel 3: Zes stappen naar zorgzaam scheiden

Hierna volgt een deel waarin je per onderdeel van je financieel plan uitleg krijgt over de gevolgen van je scheiding. De tips, aandachtspunten en kansen die je in dit deel leest helpen je om je financiële situatie tijdens en na je scheiding te verbeteren, maar ook om je optimaal voor te bereiden op een scheiding als deze nog niet of wellicht nooit aan de orde komt.

Deel 4: Overige tips en aandachtspunten

Het laatste deel bevat onderwerpen en tips die niet zo goed passen in de drie andere delen, maar wel heel nuttig kunnen zijn. Over het ouderschapsplan, over de invloed van je scheiding op je werk, je woongenot en de belastingaangifte. Daarna lees je tips en aandachtspunten voor ondernemers en scheidingen met een internationaal karakter. Afgesloten wordt met een hoofdstuk over je nieuwe levensfase na de scheiding.

Voor wie dit boek is

Dit boek is geschreven voor een of meer van de volgende personen:

- Je bent getrouwd of woont ongehuwd samen en wil scheiden. Je komt terecht in een periode waarin veel op je afkomt. Je zoekt objectieve informatie ter ondersteuning bij het maken van juiste keuzes.
- Je bent adviseur, financieel planner, accountant, advocaat, mediator, therapeut, coach of notaris. Je weet al heel veel over scheiden, maar je wil je kennis verbreden of meer lezen over waar je klanten mee te maken hebben. Of je wil dit boek cadeau doen aan je klanten, met een eigen voorwoord en tekst op de kaft over jouw dienstverlening en contactgegevens. Zie www.fpvi.nl/personaliseren.
- Je kent iemand die werkzaam is als scheidingsmediator, -advocaat of -coach of iemand die wil scheiden, in een scheidingsproces zit of nog worstelt met een scheiding en je wil die persoon dit boek schenken.

Hoe je dit boek gebruikt

Een hoofdstuk begint met een opsomming van onderwerpen die aan bod komen en eindigt met een samenvatting. Kom je een **vetgedrukt woord** tegen in de tekst? Dan lees je in bijlage C de betekenis, in de woordenlijst.



Zie je een spandoek met tekst? Dan lees je op het spandoek kort over iets dat je ook leest op de pagina waar het spandoek staat.

Het gebruik van iconen



Het icoon “Misverstand” staat bij onderwerpen waarover mensen zich vergissen, leidend tot een fout of gemiste kans.



Het icoon “Advies” staat bij een idee of voorstel voor een bepaalde richting of keuze. Daarmee bereik je iets goeds.



Het icoon “Bewaar” zie je als informatie verstandig is om te bewaren.



Het icoon “Kies” staat bij een tekst waar je een keuze kan maken, dan krijg je daarbij hulp.



Waar je het icoon “Onthoud” ziet, staat iets dat belangrijk is en ergens anders of al eerder wordt uitgelegd.



Bij het icoon “Pas op” let je extra op om geen fout te maken. Het onderwerp is vaak een valkuil voor anderen.



Zie je het icoon “Actie”, dan lees je wat je kan of moet doen. Bijvoorbeeld iets melden bij een instantie.



Het icoon “Belangrijk” staat bij teksten die je nodig hebt om informatie die later volgt goed te begrijpen.



Het icoon “Voorbeeld” staat bij praktijkuitleg, over hoe je in een situatie iets kan aanpakken.



Het icoon “Tip” zie je bij een verwijzing naar een andere bron voor meer informatie, zoals internet of een boek.



Het icoon “Formule” staat bij een berekening. Dit vergroot je inzicht of helpt je iets te berekenen.



Zie je het icoon “Verhaal”, dan lees je de ervaring van iemand. Dit helpt je om iets gemakkelijker te begrijpen.

Inhoud

Alles over scheiden

Voorwoord - 3 -

Leeswijzer - 5 -

Het gebruik van iconen - 7 -

Deel 1 Het begin van een scheidingsproces 11

1. Relatieproblemen 13

2. Hulp tijdens je relatie 27

3. De scheidingsmelding 33

4. Het emotionele scheidingsproces 45

Deel 2 Het juridisch scheidingsproces55

5. Het juridisch scheidingsproces 57

7. Scheiden via een advocaat 87

7. Scheiden via een mediator 99

Deel 3 Zes stappen naar zorgzaam scheiden 117

8. De opzet van je financieel plan 119

9. Regelingen van de overheid – Stap 1 129

10. Wat er wijzigt via de werkgever – Stap 2 139

11. Privépensioen – Stap 3 159

12. Bezit en schuld – Stap 4 169

13. Extra inkomen– stap 5 189

14. Besparen– stap 6 215

Deel 4 Overige tips en aandachtspunten225

15. Van partnerschap naar ouderschap 227

16. Jouw scheiding en je werk 243

17. Een plek onder de zon 251

18. De belastingaangifte 269

19. De scheidende ondernemer 283

20. De internationale scheiding	295
21. Je nieuwe levensfase	305
Bijlage A Checklist scheiden	345
Bijlage B Voorbeeld boedelverdeling	353
Bijlage C Woordenlijst.....	357
Afsluiting	364

Deel 1

Het begin van je scheidingsproces

In dit deel lees je over de signalen van een mogelijk op handen zijnde scheiding en wat je kan doen om een scheidingsproces te keren. Lukt dit niet? Dan volgt de scheidingsmelding. Lees ook alles over het emotionele scheidingsproces dat vooral in het begin van je scheiding extra aandacht verdient.

De volgende hoofdstukken komen in deel 1 aan bod:

1. Relatieproblemen
2. Hulp tijdens je relatie
3. De scheidingsmelding
4. Het emotionele scheidingsproces

1. Relatieproblemen

Het risico op een scheiding loop je zodra je met iemand een relatie start. Een scheiding kan je zien aankomen en wellicht voorkomen als je aandacht besteedt aan de signalen. In dit hoofdstuk lees je over deze signalen per fase in je relatie en krijg je tips hoe je daarmee om kan gaan.

In dit hoofdstuk komt aan bod:

- Relatielessen per fase van je relatie
- Praat met elkaar
- Communicatieoefening
- Het kindplan
- De proefscheiding
- Bezinning

Relatielessen

Het onderscheid tussen relatiefasen verschilt per cultuur en per stel. 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.



Elke relatie is anders, maar het kan prettig zijn ergens houvast aan te hebben. Een veelvoorkomend beeld van de verschillende relatiefasen lees je op de site www.relatielessen.nl. Hierna tref je hier per fase de belangrijkste kenmerken van.

De eerste 18 maanden van je relatie

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



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

18 maanden tot 3 jaar relatie

Na 18 jaar tot 3 jaar relatie besluiten veel stellen 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 vaak wat meer naar boven. Dat is niet erg, als de ruzies maar veranderen in evenwichtige discussies of worden bijgelegd en je jouw partner respecteert en omgekeerd.

Vaak neemt de kracht die je uit een relatie put af gedurende de tijd dat je als stel langer samen bent. Daarom overleven veel stellen niet meer iedere tegenslag met het gemak van een eerdere periode. Soms neemt die kracht juist toe en overleven stellen tegenslagen juist makkelijker. Hier is geen duidelijke verklaring voor.

Stellen regelen in deze fase praktische zaken, zoals een gezamenlijke bankrekening en sleutels van elkaars woning uitwisselen.

Toekomstvraagstukken komen aan de orde. Wat in de vorige fase leuk en raar was, wordt in deze fase vaker irritant gevonden. 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: maak van een ruzie een gelijkwaardige discussie. Ga moeilijke gespreksonderwerpen niet uit de weg, want het is in deze fase extra belangrijk om jullie meningsverschillen te bespreken.

3 tot 5 jaar relatie

Vaak komt de individualiteit van jezelf en je partner weer naar boven. Individualiteit heeft betrekking op persoonlijke kenmerken en eigenschappen die een persoon onderscheidt van andere personen. De persoonlijke voorkeuren worden belangrijker en worden minder vaak weggecijferd voor het samen zijn. In deze fase volgt meestal de zoektocht naar meer persoonlijke vrijheid en neemt het lichamelijke contact vaak af.

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

1 - Relatieproblemen



Sluit compromissen. De balans in een relatie is belangrijk voor de lange termijn. Probeer te voorkomen dat jij of je partner erg dominant wordt, dat is onaangenaam voor de andere partner en veroorzaakt later een scheiding of een ongelukkige periode samen.

5 tot 15 jaar relatie

Je 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 krijgen, verre reizen maken en verhuizingen voor. Het gevaar bestaat dat de zekerheid en veiligheid de scherpste 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 jij en je partner zijn, hoe beter het is voor jullie relatie. Steun de ander en vertrouw elkaar, geloof in elkaar. Schendt elkaars vertrouwen niet. Gun jezelf en je partner deze mooie relatie.

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 je je minder aantrekt over 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 je partner door en door te kennen en omgekeerd, 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.

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. Verschillende denkwijzen of toekomstplannen worden moeilijk aangekaart, maar deze verschillen en ook ziekten kunnen een zware druk op de relatie leggen.



Begrip opbrengen voor je partner en omgekeerd is belangrijk. Hoe langer je relatie duurt, hoe groter de kans op tegenslagen. Toon begrip, wees er ook voor je partner als deze zich een tegenslag meer aantrekt dan jij.

Wel of niet scheiden

Een probleem begint vaak klein en groeit uit tot iets wat je blijft bezighouden. Hoe eerder jij en je partner 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.

Praat met elkaar

Communicatie is belangrijk in een relatie. Misverstanden ontstaan sneller bij gebrekkige communicatie. Ruzies blijven langer hangen en onvrede richting elkaar groeit.

1 - Relatieproblemen



Met elkaar praten over elkaars standpunten of irritaties lost vaak misverstanden 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% (bijna de helft) van alle stellen weleens sms't, twittert of mailt terwijl de ander in een kamer ernaast is. Een op vijf (20%) communiceert 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% 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.

Doe-het-zelf-relatietherapie in 10 stappen

De overweging om wel of niet te scheiden gaat vaak gepaard met veel emoties. Niet de meest optimale manier om de relatie te verbeteren of samen te besluiten om respectvol te scheiden. Om dit wel te bereiken is het goed de verwachtingen over en weer in kaart brengen en elkaars standpunten vanuit de ander te bekijken. Daar helpt de communicatieoefening bij die hierna volgt.

Het kan verhelderend zijn om op een rij te zetten waardoor volgens ieder van de partners de relatieproblemen zijn ontstaan en hoe deze zijn op te lossen. Zijn ze niet op te lossen omdat de verschillende verwachtingen te ver uit elkaar liggen en een scheiding beter blijkt? Dan hebben jullie dit in ieder geval geprobeerd, dat helpt bij het respectvoller scheiden.

Stap 1: Kies een periode om te werken aan de communicatieoefening

Spreek met elkaar af wanneer jij en je partner beginnen met de oefening en tot wanneer jullie de oefening volhouden:

- We beginnen op en oefenen tot

Stap 2: Samen in geloven

Spreek met elkaar de volgende twee dingen af:

- We schorten onze twijfels over onze relatie op
- We doen ons best deze oefening goed te doen

Stap 3: Noteer 5 dingen die je de komende weken dagelijks gaat doen of nalaten om je partner bij jouw leven te betrekken

Inspiratie nodig? Denk aan vragen hoe het op het werk was, delen met wie je gesproken hebt, minder op je smartphone kijken, uiten wat je voelt.

	Rijtje van mijn partner	Rijtje van mij
1		
2		
3		
4		
5		

Stap 4: Noteer in onderstaand schema 5 dingen die je de komende weken dagelijks gaat doen om je partner meer te waarderen

Inspiratie nodig? Denk aan een knuffel en een zoen geven, een arm om de ander heen, luisteren als de ander iets vertelt en direct reageren, ook al is het maar om te laten merken dat je hebt geluisterd.

	Rijtje van mijn partner	Rijtje van mij
1		
2		
3		
4		
5		

1 - Relatieproblemen

Stap 5: Noteer 5 activiteiten die je de komende weken met je partner wil doen

Inspiratie nodig? Denk aan wandelen, sporten, knuffelen in bed, mee laten kijken met wat je op je werk doet, naar de bioscoop of theater gaan, tuinieren.

	Rijtje van mijn partner	Rijtje van mij
1		
2		
3		
4		
5		

Stap 6: Noteer 5 dingen die je gaat doen om je partner te ondersteunen

Zet op een rijtje hoe je je partner de komende tijd ondersteunt om duidelijk te maken dat je achter je partner staat. Inspiratie nodig? Denk aan helpen in het huishouden, rustmomenten inbouwen om even bij te kletsen, waardering voor de ander uitspreken, masseren.

	Rijtje van mijn partner	Rijtje van mij
1		
2		
3		
4		
5		

Stap 7: Noteer 5 acties die je van je partner leuk zou vinden de komende weken

Wat zou je zelf leuk vinden dat je partner gaat doen de komende weken om zijn of haar waardering naar jou toe te uiten? Denk aan klussen uitbesteden in plaats van zelf willen doen, hulp bieden om dingen te onthouden in plaats van verwijten dat je iets vergat, kleren voor jezelf kopen, tijd vrijmaken om even samen thee te drinken en te kletsen, schouders ophalen als iets misgaat in plaats van boos worden.

	Rijtje van mijn partner	Rijtje van mij
1		
2		
3		
4		
5		

Stap 8: Bespreek de uitkomsten met je partner

Deel elkaars rijtjes. Wat vinden je van de teksten van je partner? Hoe reageert je partner op jouw teksten? Hebben jullie over en weer aanvullingen of aanscherpingen? Maak de lijstjes definitief.

Stap 9: Actieperiode

Print de lijstjes twee keer uit, geef een exemplaar aan je partner en houd het andere exemplaar bij je. Lees de lijstjes af en toe nog eens door. Nu alle verwachtingen over en weer duidelijk zijn gaan je partner en jij er dagelijks mee aan de slag.

Stap 10: Evaluatie

Na afloop van de periode die bij stap 1 is vastgelegd ga je samen met je partner om de tafel zitten op een rustig moment. Geef elkaar per stap het woord om te vertellen hoe de ervaringen waren. Wat beviel goed en blijven jullie aandacht geven? Wat kan beter? Zijn dat punten die je nog wil verbeteren of leggen jij en je partner zich erbij neer dat dit het maximaal haalbare maar wel werkbaar is?



Geen relatie is perfect, dus leg de lat niet te hoog voor jezelf of je partner. Overweeg jij of je partner na deze inspanning nog steeds om te scheiden? Werk

1 - Relatieproblemen

dan aan een kindplan en overweeg een proefscheiding. Uitleg over deze twee onderwerpen volgt hierna.

Het kindplan

Overweeg je te scheiden en heb je samen met je partner een of meer kinderen? Maak dan samen een **kindplan**. Dit is een document met een opsomming van de behoeften van je kind en jouw wensen en die van je partner over de opvoeding en de verzorging van je kind. Hierin beschrijven jij en je partner per onderwerp welke behoeften je bij je kind ziet en hoe je de opvoeding en verzorging het liefste vorm geeft om je kind zich optimaal te laten ontwikkelen en prettig te voelen.



De term **kindplan** komt ook voor bij scholen, maar dan beperkt het zich tot onderwijsbehoefte en werkhouding. Sommige scheidingsmediators gebruiken de term kindplan in plaats van het in hoofdstuk 15 aan bod komende ouderschapsplan. Dit om aan te geven dat de afspraken die over een kind worden vastgelegd tijdens en na een scheiding het beste beschreven kunnen worden vanuit het kind. In dit boek wordt met kindplan een document bedoeld dat erg lijkt op het ouderschapsplan, maar dan in de fase dat de ouders bij elkaar zijn. Dus voor een eventuele scheiding aan de orde is.

Het **kindplan** maakt duidelijk hoe jij en je partner denken over de omgang met jullie kind. De overlap in de zienswijze van jou en je partner versterkt elkaar, de verschillen vormen de basis om met elkaar in gesprek te gaan en compromissen te zoeken. kind belangrijk is.

Een **kindplan** heeft twee grote voordelen:

- De verschillen en overeenkomsten in de opvoed- en verzorgingswensen van je partner en jezelf komen scherp in beeld, waardoor jullie onderlinge irritaties, ruzies of misverstanden kunnen wegnemen door over onderwerpen die dit veroorzaken afspraken te maken over een tussenweg waar je partner en jijzelf prima mee verder kunnen
- Als je alsnog besluit te scheiden, dan is een ouderschapsplan vaak verplicht en biedt dit kindplan een prima basis

De proefscheiding (neem een pauze)

Een **proefscheiding** is een vooraf afgesproken periode waarin je niet echt gaat scheiden maar op basis van afspraken over hoe en met wie contact te leggen – of juist niet – fysiek afstand neemt van je partner. Door afstand te nemen

ervaar je vaak beter wat je voelt voor de ander. Een **proefscheiding** kan een enorm gevoel van gemis veroorzaken, waardoor je opnieuw verliefdheid ervaart. Door een pauze krijgen jij en je partner de tijd jullie gevoelens op een rij te zetten. Laat ieder voor zich die tijd benutten voor een of meer van onderstaande zaken:

- Op een rij zetten wat van de ander de positieve en de negatieve punten zijn
- Terug redeneren waar de problemen door veroorzaakt zijn
- Nadenken 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** kan 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 **proefscheiding** doe je op basis van afspraken. Dit schept duidelijkheid. Spreek bijvoorbeeld met je partner af wie waar leeft. Heb je een tweede woning of vrienden of familie waar je tijdelijk bij mag wonen? 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 en eventueel met anderen.

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.

Bezin

Na de doe-het-zelf-relatietherapie, het opstellen van een **kindplan** en een **proefscheiding** blijven jij of je partner wellicht nog steeds zitten met de vraag: Scheiden of blijven? Weinig vragen veroorzaken zoveel twijfel en slapeloze nachten als deze. Soms wel jarenlang. 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?

1 - Relatieproblemen

- Ligt het aan mij?
- Gaat het na een tijdje wellicht vanzelf weer beter?

Van belang is dat duidelijk is waar je tussen kan kiezen en op welke gronden. Je kan 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 wil 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.

Dit las je over relatieproblemen:

- Elke relatie is uniek, maar kent per fase andere uitdagingen
- Aandacht voor kenmerken per relatiefase kan scheiden voorkomen
- De meeste stellen die scheiden doen dat na ongeveer 15 jaar relatie
- Redenen om bij relatieproblemen toch niet te scheiden zijn geloof, cultuur, kinderen en opzien tegen financiële of sociale gevolgen
- Betere communicatie – bij voorkeur persoonlijk in plaats van via social media – helpt vaak misverstanden oplossen of voorkomen
- Een kindplan helpt bij het maken van afspraken over de opvoeding en komt van pas als je alsnog gaat scheiden
- Met een proefscheiding toets je je diepere gevoelens voor je partner
- Wel of niet scheiden is een eenzaam proces van belangen afwegen



2. Hulp tijdens je relatie

Een scheiding voorkomen probeer je samen, het vorige hoofdstuk bood je al enkele handvatten. Maar vaak is daar wat hulp bij nodig. Een coach of therapeut kan helpen. Lees in dit hoofdstuk waarom en hoe.

In dit hoofdstuk komt aan bod:

- De rol van familie en vrienden
- Het verschil tussen een therapeut en een coach
- Hoe je een geschikte therapeut of coach vindt
- Het proces van therapie en coaching
- Wat therapie en coaching kost
- Online therapie

Vraag geen hulp aan...



Hoe goedbedoeld het ook is en hoe volledig je het ook eens kan zijn met je (ex-)partner over aan wie hulp te vragen: Wees voorzichtig met hulp vragen aan een of meer van de personen uit de volgende opsomming:

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

Hulp bieden 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.



Het advies van veel ervaringsdeskundigen is: als je hulp zoekt om je relatie weer op de rit te krijgen, kies er dan voor om een professionele **relatietherapeut** of **relatiecoach** in te schakelen.

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 de meeste stellen die samen naar een **relatietherapeut** of **relatiecoach** 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 **relatietherapie** of **relatiecoaching** 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.

Relatiecoaching en relatietherapie

Het verschil tussen een **relatiecoach** en een **relatietherapeut** is niet altijd even duidelijk. Ga na wie in jouw situatie het meeste nut heeft.



Relatietherapie benadrukt het verleden, de toekomst komt minder direct aan bod. Er wordt meer conceptueel met problemen gewerkt en er wordt gezocht naar de dieperliggende 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** vaak prima samen, zeker als de oorzaak van de problemen niet vanzelf weggaan en uit het verleden voortvloeien.

Vind een goede therapeut of coach

Het beroep van **relatietherapeut** of **relatiecoach** is niet beschermd, je herkent dus een goede beroepsbeoefenaar niet aan een naam of een titel.



Kom je termen tegen als ‘integratieve aanpak’, ‘neurolingüistisch programmeren’, ‘specialist in transformatieprocessen’ en ‘psychotherapie’? Weet dan dat dit geen beschermde termen zijn, die mogen door iedereen worden gebruikt. Raak daar dus niet 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.