

An illustration featuring two pairs of feet. On the left, a pair of dark-skinned feet is shown in a realistic, shaded style. On the right, a pair of light-skinned feet is shown as a white silhouette. Both pairs are positioned on a dark teal background with a light teal grid pattern. The overall composition is split vertically, with the dark feet on the left and the light feet on the right.

Vakantie voorbij, scheiding een feit

In september hebben echtscheidingsadvocaten en bemiddelaars het druk. De relatiebom barst vaak tijdens de zomervakantie. Maar hoe moet het dan verder? Ervaringsdeskundigen en experts vertellen: 'Wijd er nog een paar gesprekken met een coach of therapeut aan. Dat helpt ook als je toch uit elkaar gaat.'

Door Anne Elzinga





Zelfs gelukkige stellen kennen de ijzere vakantie: op enig moment krijg je knallende ruzie. Drie weken 24/7 op elkaars lip zitten blijkt dan net iets te veel van het goede.

Contente koppels praten hun ergnissen uit en bestellen nog een fles prosecco. Loopt de relatie echter al stroef, dan kan het gedwongen samenzijn de laatste druppel vormen. De echtscheidingsstatistieken spreken boekdelen. Zes op de tien ondervraagde advocaten zeggen in een onderzoek van TNS NIPO meer scheidingsaanvragen te krijgen na de zomervakantie en na de feestdagen. Mediators zien in september nog meer nieuwe klanten dan in januari, blijkt uit een enquête onder 293 gecertificeerde scheidingsbemiddelaars.

Volgens Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar Duurzame relaties en welzijn, aan de Radboud Universiteit, kunnen stellen baat hebben bij een vakantie. Het is wetenschappelijk aangetoond dat vakantie-gangers zich meer ontspannen en beter voelen dan anders: 'Je bent relaxed en hebt tijd voor elkaar, om te praten, te lachen, seks te hebben.' Maar je hebt ook tijd voor zelfreflectie. Je bent continu samen en kunt elkaar niet ontlopen. Daardoor kan sluimerende onvrede opeens aan de oppervlakte komen en kan het derde rondje *périphérique* het einde inluiden.

De laatste gezinsvakantie

Soms zijn de verwachtingen te hooggespannen. Alsof de vakantie alle problemen oplost. Het hakt er extra hard in als het zelfs dan niet lukt. Kluwer ziet die gezamenlijke vrije tijd als een katalysator: 'In een goede verhouding komen partners dicht bij elkaar. Zit het echter in de basis niet goed, dan kan het een breekpunt worden.'

Roos Boer (43), Eline de Bruijn*

(51) en Kim van Zelst* (42) hebben alle drie zo'n pre-echtscheidingsvakantie achter de rug. Bij Boer en De Bruijn bleek nog 'een derde volwassene' mee op reis te zijn.

Roos Boer kwam er de dag vóór de vakantie achter dat haar man niet had gebroken met zijn vriendin, zoals hij haar had beloofd toen hij een halfjaar eerder zijn affaire opbiechtte. Boer wist dat de relatietherapie niet had geholpen en was er nu echt 'klaar mee'. Nog diezelfde avond hakten zij en haar man de knoop door. Omdat Boer geen zin had om gezellig samen in de stacaravan te zitten, vierden ze deze 'meest verschrikkelijke vakantie van haar leven' om en om met hun jongens (toen 9 en 4).

Eline de Bruijn weet nog precies hoe de hotelkamer op Phuket eruitzag toen ze op de telefoon van haar man berichtjes en foto's vond. Het bevestigde haar vermoedens. 'Ik wist direct dat dit mijn leven zou veranderen. En ook dat de gevolgen gigantisch zouden zijn. Wij waren al jaren expats. Op dat moment woonden we in Thailand, waar mijn man ceo van een groot bedrijf was. Ik had mijn carrière als salesmanager opgegeven om voor onze zoons te zorgen. Uit pure zelfbescherming heb ik toen desperaat gedaan alsof er niks aan de hand was.' Er gingen nog twee vakanties overheen voordat ze definitief besloot te scheiden.

Heel anders was de laatste gezamenlijke vakantie van Kim van Zelst, haar ex en hun vier kinderen (toen 10, 8, 7 en 4). Geen dramatische ontdekkingen, geen oplopende ruzies, maar een goed gesprek over iets waarvan ze zich beiden al langere tijd bewust waren. 'Het was gewoon op tussen ons. Dat uitspreken is een tweede. Op die vakantie kwam het ervan.'

Tijdens de vakantie kan sluimerende onvrede opeens aan de oppervlakte komen.



En dan kom je terug in de echtelijke woning. Normaal pakken gezinnen dan het dagelijkse leven weer op. Maar niks is meer gewoon. Het s-woord is gevallen, al dan niet expliciet. Zoveel vragen, zoveel onzekerheden, zoveel pijn. Gaan we het nog proberen? Wanneer vertellen we het de kinderen? Wie gaat waar wonen?

Kluwer raadt aan er liefst nog een paar gesprekken met een relatietherapeut of coach aan te wijden. 'Dat maakt duidelijk of een scheiding echt de enige weg is, of dat de problemen toch nog opgelost kunnen worden. Inzicht in wat er misging, is bovendien ook nuttig bij het uit elkaar gaan.'

Hoe langer je ermee wacht, hoe groter de kans op escalaties en hoe minder effectief zo'n therapie is. Van Zelst en haar ex besloten tussen de tweede en de derde sessie definitief dat ze uit elkaar zouden gaan. Op eigen initiatief bedachten ze ieder voor zich hoe een ideale scheiding eruit zou zien. Toen bleek dat ze het in alles eens waren, was de kogel snel door de kerk. Eline de Bruijn en Roos Boer volgden in hun eentje een coachingstraject dat hen verder op weg hielp.

Voorgevoel

Het is handig de kinderen pas in te lichten als duidelijk is wat er gaat gebeuren, zegt Inge van der Valk, universitair docent-onderzoeker Pedagogische Wetenschappen, aan de Universiteit Utrecht. 'Een ultiem moment voor de bekendmaking is er niet. Het is altijd schokkend, al hebben kinderen vaak wel een voorgevoel. Zelfs kleintjes pikken spanningen op, ook tijdens zo'n laatste vakantie.'

Onderzoek en ervaringen van scheidingskinderen leveren een

aantal gesprekstips op. De belangrijkste: vertel het ze samen in een vertrouwde omgeving (dus niet tijdens de vakantie!), vermijd verwijten over en weer, stem de verhalen op elkaar af en blijf daarna allebei een paar dagen in de buurt zodat ze met later opkomende vragen en angsten bij je terecht kunnen.

Het duurt even voor zo'n ingrijpende boodschap echt landt. Van der Valk: 'Kinderen houden niet van verandering en onzekerheid. Een scheiding schopt bij uitstek hun vertrouwde leventje in de war. Studies wijzen uit dat kinderen meer moeite hebben zich aan de nieuwe situatie aan te passen als ze niet begrijpen waarom hun ouders uit elkaar zijn.' Doordat hun hersenen volop in ontwikkeling zijn, komt de stress rond een scheiding vooral bij heel jonge kinderen en pubers hard aan; kinderen in de basisschoolleeftijd zijn wat stabiel. Overigens heeft 80 procent van de kinderen op den duur geen last meer van een scheiding.

Met de huidige gespannen huizenmarkt is de woonkwestie niet heel snel opgelost. Zeker in de Randstad heb je niet zomaar een nieuw huis. Dan sta je net als Roos Boer op je 38ste op de stoep bij je ouders omdat je het huis aan het delen bent en je ergens moet slapen. Of je woont noodgedwongen samen met je toekomstige ex. Eline de Bruijn leefde nog bijna een jaar na haar ontdekking met haar man in één huis. Ze sliepen zelfs in hetzelfde bed, al was het daar 'een koude bedoening'. Ze bleef er ook wonen nadat haar hulp in de huishouding haar had verteld dat haar man die zomer met zijn *maîtresse* in hun huis had gebivakkeerd terwijl De Bruijn en de kinderen in Nederland zaten. Toen zij zich realiseerde dat hij

hun huwelijk dus helemaal niet probeerde te redden, besloot ze om met hulp van een coach de scheiding tot in de puntjes voor te bereiden. Haar man wist van niets. 'Ik had zoveel voor hem opgegeven. Ik ging zorgen dat ik er zo goed mogelijk uit zou komen.' Ze maakte een gedetailleerde analyse van hun financiële situatie; zij was thuis de kluisbeheerder. Op basis daarvan nam ze beslissingen over de manier waarop ze het toekomstige leven van haar en de kinderen zou invullen. 'Het was mijn redding. Ik raad iedereen aan je financiële huiswerk te doen als je een evenwaardige gesprekspartner wilt zijn in de ontmanteling van je huwelijk.'

Financiële consequenties

Scheidingsbedrijf Zorgeloosch Scheiden doet dat elke dag voor zijn klanten. 'Naast de psychologische impact heeft een scheiding ook financiële consequenties. Omdat het een gevolg heeft voor het ander, gaan bij ons het mediation- en het financiële traject hand in hand', zegt communicatiemanager Maxim van Oostrum. Terwijl de mediator zich met de immateriële afspraken bezighoudt, pakt de financieel adviseur als eerste de woonsituatie aan. Gekeken wordt naar mogelijkheden om het oude huis voor de ene partner te behouden en voor de vertrekkende partner een nieuwe woning te kopen. Bij veel banken is dat lastig doordat zij vaak een toets doen op inkomen en niet kijken naar het totale financiële plaatje bij scheiding. Dikwijls is het dan voor de achterblijvende partner niet mogelijk om op basis van één inkomen de hypotheek over te nemen. Zorgeloosch Scheiden neemt alle financiële potjes

'Ik raad iedereen aan z'n financiële huiswerk te doen. Het was mijn redding'





mee, waaronder ook vrijkomende gelden uit polissen, alimentatie en renteaanpassingen. Doordat het bedrijf het beleid van alle banken kent en nauw met ze samenwerkt, blijkt het dan meestal wel mogelijk om de hypotheek aan te passen. Exen lopen zo ook niet het risico dat de hypotheekverstrekker het uiteindelijke convenant afkeurt. Volgens eigen gegevens van Zorgeloos Scheiden gebeurt dat bij zestig tot zeventig procent van de door advocaten en mediators opgestelde convenanten. Dat scheelt een hoop geld, zoals de kosten van het aanpassen van het convenant. Van Oostrum: 'Wij merken dat er een last van mensen af valt als hun geldzaken geregeld worden. Financiële rust biedt ook emotionele rust. Ze komen tot betere afspraken als ze weten dat het met het geld en het wonen wel goed zit.'

Vogelnestverblijf

'Wij vonden het belangrijk dat de kinderen zo min mogelijk onder onze scheiding zouden lijden', zegt Kim van Zelst. 'De praktische uitwerking daarvan was dat we besloten dat zij in het gezinshuis zouden blijven wonen en wij heen en weer zouden gaan.' *Birdnesting* heet dat in vakjargon: de vogeltjes blijven op het nest en de ouders pendelen. Hoewel officiële cijfers ontbreken, komt deze vorm van co-ouderschap volgens ingewijden steeds vaker voor, althans onder degenen die zich drie huizen kunnen veroorloven. Van Zelst: 'Het leek ons vreselijk voor de kinderen om steeds van huis naar huis te moeten. Dat wilden wij ze niet aandoen. Nu doen we het onszelf aan.'

Een prima oplossing, vindt Inge van der Valk. 'Doordat het relatief weinig voorkomt, zijn er nog geen onderzoeksgegevens over de effecten. Maar het lijkt me voor kinderen het rustigst. Bovendien is het goed als ouders ook voelen hoe het is om heen en weer te gaan.' Hoewel het soms inderdaad lastig is op twee plekken te wonen, bevat het Kim van Zelst na twee jaar nog steeds heel goed. 'Ik vind het zalig om thuis te komen in mijn eigen huis. En ik vind het zalig om thuis te komen bij de kinderen.'



Hoe innovatief deze constructie is, blijkt wel uit het feit dat die administratief niet bestaat. Van Zelst: 'Minderjarigen mogen niet zonder volwassene in een huis wo-

Financiële rust biedt ook emotionele rust.

nen. Officieel woon ik er daarom samen met de kinderen. Het gezinshuis is mijn hoofdverblijf. Men gaat er ook van uit dat co-ouders een gescheiden financiële administratie voeren. Wij hebben nog steeds een gezamenlijke rekening, waarop we naar rato elke maand een bedrag storten voor de kosten van het huis en de kinderen.' Hoelang ze het zo blijven doen, weet Van Zelst niet. Volgens

Van der Valk is dat een minpunt van de regeling: de meeste ouders houden het niet heel lang vol.

Roos Boer was na die gruwelzomer een wrak: 'Ik heb drie maanden gehuild. Ik sliep nauwelijks, bracht de jongens met een *happy face* naar school, werkte en ging 's avonds weer verder met huilen.' Dat werd er niet beter op toen de mediation op een vechtscheiding dreigde uit te lopen. Ze zag zichzelf (en hem) in een monster veranderen. Ik moet uit dit patroon stappen, dacht ze, anders glijden we samen de berg af.

Ze schakelde een scheidingscoach in. 'In mijn eentje, want een relatie heb je samen, maar scheiden doe je echt alleen.' Daar leerde ze haar ex zien als vader van haar kinderen en niet meer als partner. Ze leerde zich niet op zijn gedrag te focussen maar te kijken naar wat daaronder zat. Ze leerde de patronen herkennen waarin ze rond-draaiden. Ze leerde dat hun strijd niet om geld ging, maar om gebrek aan erkenning: bij hem omdat hij ervoor zorgde dat ze het financieel goed hadden, bij haar omdat ze het gezin draaiende had gehouden.

Uiteindelijk leerde ze van hem los te komen. 'De lol is: als er eentje uit de boksring stapt, dan is er geen gevecht meer.' Door haar nieuwe aanpak bleek ook dat de ex geen monster is: de papieren waren opeens snel getekend.

Ook Eline de Bruijn noemt het besluit om zelf aan het roer van haar eigen leven te gaan staan, haar beste zet. 'Ik regelde wat belangrijk was voor mij en mijn zoons. Op mijn manier. Dat gaf me kracht.' Ze heeft nu wat ze wilde: werk, een nieuw huis in Nederland, vijftig procent van de gezamenlijke bezittingen en een goede co-regeling met haar ex-man. Die is van de weeromstuit ook maar in Nederland gaan wonen. □

**De echte namen van Eline de Bruijn en Kim van Zelst zijn bij de redactie bekend.*

'Wij merken dat er een last van mensen afvalt als hun geldzaken geregeld worden'