

JE WORDT WEER GELUKKIG

Positief scheiden
Zet je leven weer op de rit



Eveline Jurry

Over het boek

Een scheiding is bijzonder ingrijpend. Voor jezelf, voor je kinderen, familie en vrienden.

‘Positief scheiden’ zijn twee woorden die totaal met elkaar in tegenspraak lijken te zijn. Toch kán het en dit boek laat zien hoe je dat doet: positief en gelukkig uit een van de heftigste en vaak ook ongelukkigste periodes van je leven komen.

Je wordt weer gelukkig is het eerste handboek dat zich richt op het dagelijkse functioneren in de periode rond je scheiding. Het laat zien wat er precies met je gebeurt, welke problemen je tegenkomt en hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Eveline Jurry ontwikkelde een unieke methode om je op een positieve manier door je scheiding heen te helpen. Stap voor stap legt ze met behulp van herkenbare voorbeelden op een heldere manier uit wat je wel of juist niet moet doen om weer gelukkig te worden.

Over de auteur

Eveline Jurry (1963) studeerde rechten, was werkzaam in de reclame, schreef artikelen voor diverse tijdschriften en heeft een scheidingspraktijk. Ze woont in Amsterdam met haar drie kinderen. Samen met haar nieuwe partner en vier bonuskinderen is ze meer dan gelukkig.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Je wordt weer gelukkig

Positief scheiden. Zet je leven weer op de rit

Eveline Jurry



© 2013 Eveline Jurry
Omslagontwerp
Wil Immink Design
Foto Eveline Jurry
Mirjam Bleeker
Illustraties
Pinta Grafische Producties
© 2013 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

ISBN 978 90 449 6979 5

NUR 770

De in dit boek beschreven methode is gebaseerd op persoonlijke bevindingen van de auteur, en zijn geen wetenschappelijk (bewezen) feiten en mag dan ook niet als zodanig worden beschouwd, met uitzondering van die feiten waaraan een bronvermelding is gekoppeld. De in dit boek beschreven methode mag niet worden beschouwd als een claim dat (echt)scheidingsproblemen kunnen worden voorkomen, dan wel dat er concrete resultaten volgen bij het toepassen van de methode. De auteur en de uitgever zijn dan ook niet verantwoordelijk voor de resultaten en/of gevolgen van het toepassen van de methode beschreven in dit boek. De uitgever en schrijver van dit boek zijn dan ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor schade en/of fouten die de interpretatie door de lezer van dit boek op de lezer zelf dan wel op derden zou kunnen hebben.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

INHOUD

Lees dit eerst | 11

- Jij | 11
- Hoe je naar je scheiding en je toekomst kunt kijken | 12
- Je dagelijks leven en de nachten | 13
- Je omgeving (familie/vrienden/kennissen en collega's) | 13
- Als je kinderen hebt | 14

Persoonlijk woord | 15

1 Goed van start. Waar heb je invloed op en waar niet? | 17

- Elke scheiding is uniek | 17
- Als je kinderen hebt | 17
- Wat speelt er allemaal als je in scheiding bent? | 18
- Waar heeft je scheiding invloed op? | 20
- Waar heb jij invloed op? | 20
- Géén invloed | 21
- Wél invloed | 23
- Stress reduceren om beter te functioneren in het dagelijks leven | 26

2 De 'Loskoppeling' & Je Power Hour | 28

- Koppel jezelf los – de 'Loskoppeling' | 28
- Je Power Hour | 29

3 Chaos, hoe pak je dat aan? De methode uitgelegd | 30

- De chaos overvalt je | 30
- De behoeftepiramide van Maslow | 31
- De Scheidingspiramide | 32

- De chaos en je toekomst te lijf met de top-downbenadering | 35
- De grootste troef ben je zelf, zet die nu in! | 36
- De vier beschermringen van je nieuwe basisstructuur | 37
- De Methode van de Positieve Scheidingspiraal – het schema | 37
- Tot slot | 39

4 Je innerlijke drijfveren | 40

- De kern van je nieuwe basisstructuur: je ‘Ik’ en je innerlijke drijfveren | 40
- Hoe herken je je innerlijke drijfveren? | 41
- Tijdelijke drijfveren | 42
- Aan het werk. Welke ID’s ga jij inzetten? | 42
- Tot slot | 46

5 Veranker een positieve basishouding | 47

- De eerste beschermring van je nieuwe basisstructuur: een positieve en constructieve basishouding | 47
- Het rolluikprincipe | 48
- De vijf commitments geven houvast en structuur | 49
 - Het eerste commitment: ‘Ik neem mijn verantwoordelijkheid’ | 49
 - Het tweede commitment: ‘Ik weiger een slachtoffer-state-of-mind aan te nemen’ | 50
 - Het derde commitment: ‘Ik heb een enorme veerkracht’ | 54
 - Het vierde commitment: ‘Ik werk met zorg aan het scheidingsproces en mijzelf’ | 55
 - Het vijfde commitment: ‘Ik kom dagelijks gefocust in actie’ | 58
- Weer even terug naar het begin van dit hoofdstuk | 59
- Tot slot | 59

6 Formuleer je visie op je nieuwe toekomst | 60

- De tweede beschermring van je nieuwe basisstructuur: formuleer je visie op je nieuwe toekomst | 60
- Jouw visie op je toekomst als houvast om je dagelijks denken en handelen te sturen | 61
- Vanuit positief denken kun je beter in actie komen | 61
- De formulering van je toekomstvisie | 61
- De uitwerking van je formulering | 62
- Je visie als dagelijks klankbord | 63
- Hoe nu verder? | 64

7 Formuleer praktische doelen | 65

- De derde beschermring van je nieuwe basisstructuur: formuleer praktische doelen | 65
- Een nieuwe fase van je leven – tijd voor nieuwe doelen | 66
- Oude doelen loslaten | 66
- Formuleer nieuwe doelen | 67
 - Richtlijnen bij het formuleren en uitvoeren van je persoonlijke doelen | 67
- Suggesties voor persoonlijke doelen | 68
 - Dagelijkse/wekelijkse/maandelijkse praktische doelen | 68
 - Algemene persoonlijke doelen | 69
- Uitgangspunten bij de bepaling van je persoonlijke doelen | 70
- Praktisch aan de slag met je doelen | 71
- Tot slot | 72

8 Kom in actie | 73

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: kom in actie op de zeven focusgebieden | 73
 - De zeven focusgebieden | 74
 - Acties en activiteiten die je stimuleren | 74
 - Overzicht om je acties te plannen | 75
- Advies | 75

9 Formeer je Winning Team | 77

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: creëer een tijdelijk groepsverband om je heen, je Winning Team | 77
- Je hebt hulp hard nodig, maar je kunt niet overvragen | 78
- De leden van je Winning Team geloven in je | 79
- Hoe ziet je Winning Team eruit? | 80
- Het samenstellen van je Winning Team | 80
- Voorbeelden van teamleden in de persoonlijke sfeer | 82
- Tips bij het zoeken van teamleden in de persoonlijke sfeer | 85
- Voorbeelden van teamleden in de professionele sfeer | 87
- Tips voor het zoeken en werken met professionele teamleden | 90
- Werken met je Winning Team | 92

10 Krijg inzicht in het scheidingsproces | 93

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: krijg inzicht in het scheidingsproces | 93
- De Scheidingswielen | 94
- Scheidingswiel 1: Welke praktische en juridische zaken moeten er zoal geregeld worden? | 95
- Scheidingswiel 2: De zes subprocessen binnen het scheidingsproces | 96
- Scheidingswiel 3: Het emotiewiel. Herkenbare emoties en gevoelens | 103
- Scheidingswiel 4: Een nieuwe partner in je leven | 104
- Scheidingswiel 5: Wat moet je regelen als je kinderen hebt? | 106
- Tot slot | 108

11 Werk aan een gezond en sterk lichaam | 109

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: werk aan een gezond en sterk lichaam | 109
- Jouw lichaam moet heel wat klappen opvangen | 110
- Je lichaam krijgt (ongemerkt) geen prioriteit en verzwakt in rap tempo | 111
- Je lichaam inzetten: één van je grootste troeven in je scheiding | 113
- Aspecten en activiteiten waar je op kunt focussen voor een gezonder, sterker en krachtiger lichaam | 114
- Je lichaam heeft jouw ondersteuning elke dag nodig | 126
- Conclusie | 127

12 Neem rust | 128

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: neem rust | 128
- Laat je rust toe of vlucht je? | 129
- Rust in de praktijk | 130
- Advies. Doorbreek je leefpatroon | 131

13 Creëer dagelijks positieve omstandigheden | 133

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: creëer dagelijks positieve omstandigheden | 133
- Positief denken én positief handelen | 134
- Omgang met je familie, vrienden en andere (on)bekenden | 136
- Positieve omstandigheden zijn je warme deken | 138
- Negatieve omstandigheden zijn slecht voor je | 141
- Werkopdracht: analyseer, creëer en plan dagelijks positieve omstandigheden | 143
- Advies | 147

14 Ruim je ballast op | 148

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: ruim je ballast op | 148
- De vier voordelen van opruimen | 149
- Is de scheiding een goed moment om op te ruimen? | 151
- Wat en hoe kun je opruimen? | 151
- Voordat je begint, twee belangrijke voorbereidende handelingen | 152
- Hoe pak je je opruiminspectie aan? | 154
- Wat moet je houden en wat niet? | 155
- En nu aan de slag. Het opruimplan | 159
- Adviezen en tips rondom het opruimen | 161
- Succes | 164

15 Verwerk je emoties | 165

- De vierde beschermring van je nieuwe basisstructuur: verwerk je emoties | 165
- Elke hobbel is jouw uitdaging, elke overwinning jouw persoonlijke groei! | 166
- Het verwerkingsproces: een groot, stil, onzichtbaar en complex proces | 167
- Hoe moet je verwerken en herstellen? | 167
 - De tijd door je vingers laten glijden | 167
 - Kennis van emoties | 169
 - Actie ondernemen | 173
- Verwerken in de praktijk | 179
- Hoe pak je gedachtes en emoties gedurende de dag aan | 180
- Belangrijke punten in het verwerkings- en herstelproces | 182
 - Algemeen | 182
 - Het dagelijks leven | 185
- Suggesties en mogelijkheden om te verwerken | 188
- Advies bij het invoeren van professionele hulp | 191
- Tot slot | 192

16 De Steracties | 193

- A star or two a day keeps the trouble away | 193
- Acties met 1 ster | 194
 - Persoonlijk | 194
 - Zomaar | 195
 - Je huis | 196
 - Sociaal | 197
 - Aan het werk met je scheiding | 198
- Acties met 2 sterren | 198
- Acties met 3 sterren | 203

- Acties met 5 sterren | 207
- Acties met 10 sterren | 210
- Steracties als je kinderen hebt | 212
- Tot slot | 212

17 Je Persoonlijke Motivatieplan | 213

- Je Persoonlijke Motivatieplan: geen 'must', wel handig | 213
- Opzet van je Persoonlijke Motivatieplan | 213
 - (I) Het vaste deel | 214
 - (II) Het variabele deel | 216
 - (III) De Sterrenmeter | 219
- Overleg met jezelf aan het eind van elke week | 220

18 Leidraad bij het vragen van professionele hulp | 221

- Hulp en ondersteuning. Wie kunnen je verder helpen? | 221
- Adviezen en tips bij hulp en ondersteuning | 222
- Boeken | 224

19 Heb je kinderen? | 225

- Kinderen lopen in jouw energiestroom mee | 225
- Onvoorwaardelijke liefde | 225
- Kinderen zijn de dupe, maar blijven je als Supermum of Superman zien | 226
- Verdiep je in hoe je je kind kunt begeleiden | 226
- De Kinderregels | 227
- Het Scheidingswiel | 230
- Hulpverlening | 230
- Tot slot | 231

20 De Methode van de Positieve Scheidingsspiraal | 232

Dank | 233

Bronnen | 235

Appendix: Voorbeeld van een weekoverzicht met acties in een agenda | 239

LEES DIT EERST

Dit boek leert je de volgende regels:

Jij

1. Je wordt weer gelukkig. Twijfel daar nooit aan.
2. Respecteer jezelf. Jij bent nummer 1!
3. Wees lief voor jezelf.
4. Concentreer je op je krachten en talenten.
5. Koppel je verleden los van je nieuwe toekomst.
6. De sleutel tot vooruitgang is positief denken en handelen.
7. Stap in het hokje ‘ik ga het oplossen en positiviteit’ en blijf uit het hokje ‘negativiteit, drama, het lukt me nooit, mijn leven is over’.
8. Schaam je nooit dat je in scheiding bent.
9. Vaar je eigen koers, vanaf de scheidingsbeslissing.
10. Neem fysiek afstand. Zie elkaar in het begin zo weinig mogelijk.
11. Neem je verantwoordelijkheid. Voor jezelf, je scheiding en het scheidingsproces.
12. Zorg voor een plek voor jezelf, waar je fysiek alleen kunt zijn.
13. Accepteer de waarheid.
14. Revanche is een dodelijke raadgever.
15. Hulp invoeren van derden is de normaalste zaak van de wereld.
16. Kijk naar voorbeelden van ‘goede’ scheidingen om je heen. Houd je daaraan vast.
17. Motiveer jezelf met positieve dingen en dié mensen die echt goed voor je zijn.
18. Kom per direct uit je slachtofferrol. Blijf je erin zitten, dan blokkeert dat een goede afwikkeling en verwerking van je scheiding.
19. Laat al je emoties toe. Ze moeten en willen eruit.
20. Schuldgevoel staat een goede opbouw van je toekomst in de weg.

21. Je bent niet in een duel.
22. Je hoeft je voor niemand te bewijzen.
23. Je hebt maar op één mens honderd procent invloed en dat is op jezelf.
24. Concentreer je op die zaken waar je wél invloed op hebt en neem bewust afstand van zaken waar je géén invloed op hebt.
25. Honderd procent inzet en actie is de enige weg.
26. Positiviteit is je 'comfortzone'.
27. Zelfkritiek en zelfmedelijden gaan je niet helpen.
28. Geef je zelfbeeld een grote schoonmaak.
29. Wees eerlijk naar jezelf toe.
30. Zie pijn onder ogen.
31. Je lichaam is je vriend. Zorg er dag en nacht voor.
32. Bouw je energieniveau op.
33. Wees alert als depressieve gevoelens je aandacht vragen.
34. Laat je huidige verwachtingen over je ex, jezelf, je omgeving en je toekomst los.
35. Accepteer dat als bij jou of je ex het 'basisgevoel van liefde' weg is, je relatie ten einde is.
36. Sta open voor een positieve houding en positief gedrag.
37. Stort je niet onverhoeds in een nieuwe vaste relatie.
38. Laat een eventuele nieuwe partner buiten de afwikkeling van je scheiding.
39. Geef de spullen die van je ex zijn zo snel mogelijk terug aan je ex.
40. Beheers, beheers, beheers.
41. Houd je vast aan humor en speelsheid.
42. Vergeef jezelf, vergeef je ex.

Hoe je naar je scheiding en je toekomst kunt kijken

43. Scheiden is ingrijpend, maar je komt erdoorheen. Vertrouw daarop.
44. Scheiden doe je al je hele leven, dus je kunt het!
45. Een scheiding veroorzaakt hoe dan ook chaos, verlamming en blokkades, maar dat kun je aanpakken.
46. Scheiden schudt je leven goed wakker.
47. Scheiden is een aaneenschakeling van veranderingen en verlies.
48. Je zit in een overgangsfase. Je zit in de fase tussen het verleden met je ex en een eigen nieuw leven.
49. Vanaf de scheidingsbeslissing is 'jouw persoonlijke toekomst' de enige toekomst die telt.
50. Scheiden veroorzaakt bij iedereen angst, verwarring en afsluiting.

- 51. Scheiden is rouwen en loslaten.
- 52. Een scheiding gaat stapje voor stapje en kost veel tijd.
- 53. Een scheiding die niet volledig afgewikkeld is, blijft problemen geven.
- 54. Scheiden is een complex proces; schakel tijdig professionele scheidingshulp in.
- 55. Vermijd ‘procederen’ om je juridische scheiding tot stand te brengen.
- 56. Scheiden is hét moment om al je spullen die je in je leven hebt verzameld eens goed op te ruimen.
- 57. Waarborg elkaars privacy.
- 58. Scheiden vraagt maar één echte activiteit: stroop je mouwen op!

Je dagelijks leven en de nachten

- 59. Afspraak is afspraak. Houd jij je in elk geval altijd aan je afspraken, dan voorkom je veel gedoe.
- 60. Neem tijdens je scheiding geen onnodige belangrijke en/of grote beslissingen.
- 61. Neem elke dag even rust.
- 62. Emoties kunnen totaal bezit van je nemen. Leer erover en houd ze in bepaalde situaties in bedwang.
- 63. Jouw persoonlijke zorgen en problemen vragen om actie.
- 64. Neem je voor om na acht uur ’s avonds niet meer na te denken over zaken met betrekking tot je scheiding.
- 65. Stuur geen haatmails, boze sms’jes of boze woorden aan wie dan ook. En zeker niet ’s nachts!
- 66. Alle vervelende dingen komen in één keer: accepteer dat.

Je omgeving (familie/vrienden/kennissen en collega’s)

- 67. Je omgeving heeft geen idee wat je doormaakt. Neem het hen niet kwalijk.
- 68. Een vriend/familielid houdt van je met al je gebreken en verhalen, maar doseer een en ander.
- 69. Je achterban steunt je beter als ze zien dat je positief aan de slag bent.
- 70. Sluit je niet af van de mensen die om je geven.
- 71. Familie en vrienden hoeven géén partij te trekken.
- 72. Mensen die zelf gescheiden zijn, hebben hun eigen scheidingsbagage. Hun mening en adviezen zijn gekleurd.
- 73. Er komt een andere verhouding binnen familierelaties en vriendschappen.
- 74. Familie en vrienden ervaren je scheiding ook als verwarrend en als verlies.

- 75. Vermijd – zeker in het begin – moeilijke situaties en mensen die jij ingewikkeld vindt.
- 76. Vermijd ruzies en discussies te allen tijde.

Als je kinderen hebt

- 77. Als je kinderen hebt, lees dan hoofdstuk 19 voor extra inzichten, tips en adviezen.

PERSOONLIJK WOORD

*‘Nooit ophouden met beginnen’**

Scheiden is een van de meest overweldigende, nare levenservaringen. Scheiden haalt je leven overhoop. Je komt in een onzekere periode; niet alleen wat betreft het huis en de financiën, maar ook wat betreft familie, vrienden en de omgang met je eventuele kinderen.

Tijdens mijn scheiding heb ik dit ervaren. Mijn levenservaring, gecombineerd met de ervaringen uit mijn scheidingspraktijk en de negativiteit die rondom scheidingen hangt, heeft me ertoe aangezet dit boek te schrijven. Het is voor mannen en vrouwen – met of zonder kinderen – die óf zelf het initiatief tot scheiding hebben genomen óf in de steek gelaten zijn.

In dit boek ga ik ervan uit dat de scheidingsbeslissing is genomen; de scheiding is een feit. Ik laat je zien dat je positief uit je scheiding kunt komen en dat je leven er uiteindelijk sterker, onafhankelijker en voller uit zal zien. Maar... dat vergt moed en energie. Jij moet een actieve rol gaan spelen in het begeleiden van jezelf. Niet zozeer op de gebieden die rechtstreeks verband houden met het juridische deel van de scheiding en de zaken waar je je ex-partner voor nodig hebt, maar op dié gebieden waar jij invloed op hebt. Mijn methode is daarbij een helder hulpmiddel.

De eerste hoofdstukken gaan over het hoe en waarom van de scheiding, de chaos en crisis waarin je je bevindt en een korte uitleg van de methode. De hoofdstukken daarna laten met talloze voorbeelden op verschillende gebieden zien hoe je zelf aan het werk kunt. Lang niet alle voorbeelden zullen op jou slaan, maar ze maken duidelijk dat er altijd meer kanten aan een scheiding zitten dan je denkt. Tot slot is er een hoofdstuk dat betrekking heeft op kinderen. Hoe belangrijk het ook is om een schei-

* Martin Buber (1878-Jeruzalem 1965)

ding met kinderen goed door te komen, mij gaat het erom dat jij in eerste instantie aan jezelf gaat werken. Zodra jij op het goede spoor zit, zal het eenvoudiger zijn om je kinderen te helpen met het verwerken van de scheiding. De meeste mensen zullen het instructiefilmpje in vliegtuigen wel kennen. Daar wordt ook gezegd: ‘Plaats eerst zelf het zuurstofmasker op je gezicht en help daarna je kinderen.’ Denk daar maar aan.

Dit is een bijzonder boek, omdat het je op een uitgekende manier bij de hand neemt bij het praktisch handelen tijdens en verwerken van je scheiding. Soms is het verhalend, soms praktisch. Vertrouw er maar op dat het helpt wanneer je alles doorleest. Je zit in een onoverzichtelijke fase van je leven en gaandeweg dit boek krijg je overzicht en rust.

Scheiden is hard werken en je komt jezelf beslist tegen, maar als je de methode volgt, komen er steeds vaker momenten waarop je tegen jezelf zegt: ‘Het gaat nu eigenlijk beter met me dan ik had gedacht.’

Voor mij is het de afgelopen jaren keer op keer duidelijk geworden dat deze methode mensen in scheiding positief en weer vol kracht in het leven zet. Profiteer van deze kennis. Ik ben blij dat ik haar mag delen. Begin er met opgeheven hoofd aan. Vandaag nog. Je wordt weer gelukkig!

Eveline Jurry

Amsterdam, 21 maart 2013

1

GOED VAN START. WAAR HEB JE INVLOED OP EN WAAR NIET?

Elke scheiding is uniek

Iedereen is uniek en elke scheiding ook. Het is een overweldigend proces en ondanks het feit dat jouw scheiding uniek is, zijn er algemene inzichten die iedereen kan gebruiken om het scheidingsproces beter te laten verlopen.

In dit hoofdstuk geef ik je een overzicht van wat er op dit moment allemaal in je dagelijks leven en in jouw scheidingsproces kan spelen en geef ik je inzicht in zaken waar jij de komende tijd wél en totaal géén invloed op hebt. Dit laatste onderscheid is uiterst belangrijk voor een juiste focus. Tot slot licht ik toe wat het effect van stress op je is, zodat je je dagelijks functioneren in deze periode van je scheiding beter begrijpt.

Als je kinderen hebt

Als je kinderen hebt, lopen die automatisch mee in jouw energiestroom. Jij loopt als het ware voorop. Jij geeft het voorbeeld en creëert de sfeer waarbinnen zij de scheiding een plaats kunnen geven en verwerken. Mijn methode richt zich puur op jou als volwassene. Als jij positief en evenwichtig met de scheiding omgaat, komen je kinderen sneller in balans en kunnen zij hun nieuwe familiesituatie beter aan. Als je dit weet, begrijp je dat jij gewoon hard en positief aan de slag moet gaan en dat je je over bepaalde negatieve gevoelens en emoties heen moet zetten of die moet kanaliseren. Kinderen zijn volledig afhankelijk van het gedrag en de acties van hun ouders. Neem jouw verantwoordelijkheid als ouder dan ook serieus. In hoofdstuk 19 geef ik een aantal extra inzichten, tips en adviezen.

Wat speelt er allemaal als je in scheiding bent?

In scheiding zijn is een megaklus. Maar het is goed aan te pakken als je voor jezelf overzichtelijk maakt wat er allemaal speelt (of al heeft gespeeld). Als je begrijpt aan welke veranderingen en verliezen je onderhevig bent, wat je dagelijks voelt en waar je aan moet wennen, ben je al een eind op weg.

Afhankelijk van de fase waarin de scheiding zich nu bevindt (begin, midden, einde, veel afgewikkeld, weinig afgewikkeld, etc.) en je persoonlijke situatie, spelen de onderstaande punten nu en sommige punten (nog) geen rol. Vink aan wat op jou van toepassing is.

Wat kan er spelen?

- **Wijziging van gezinsvorm.** Van 'echtpaar/stel' naar 'single', van 'gezin' naar 'eenundergezin'. Je bent niet meer automatisch onderdeel van twee families en de bestaande vrienden- en andere groepsverbanden. Verlies van grote delen van je basisstructuur van waaruit je opereert.
- **Het aanpassen van een groot aantal aspecten van je dagelijks leven.** Bijna alle dagelijkse beslommeringen vereisen andere aandacht en/of aanpassing. Denk aan veranderingen ten aanzien van het opstaan, naar je werk gaan, de dagelijkse verzorging van (je kinderen en) jezelf, het alleen organiseren van je huishouden en je sociale leven. Voor familie, vrienden, hobby's, studie, etc. sta je er nu alleen voor. In alle vervelende (en ook leuke) situaties ben je opeens echt 'alleen'. Er is niemand die je automatisch beschermt en een arm om je heen slaat. Het opvallendste is dat je elke nacht alleen in bed stapt (of met een ander als je een nieuwe partner hebt).
- **Het invullen van een nieuwe toekomst los van je ex-partner.**
- **Het opstarten en afwikkelen van de praktische, financiële en juridische kanten van de scheiding.**
- **Het opstellen en uitvoeren van (tijdelijke) maatregelen met betrekking tot de verdeling van het huis en de (in)boedel.**
- **Het doorvoeren van wijzigingen met betrekking tot het huis waar je woont.** Verhuizen? Het afscheid van je huis en het werken aan een nieuwe plek. Blijven? Alles reorganiseren nadat een deel van de inboedel weg is en je 'eigen' plek creëren.
- **Afscheid nemen van een deel van de spullen.**
- **Wijziging van inkomen.** Is er voldoende geld voor de primaire levensbehoeftes? Kun je je levensstandaard behouden? Moet je meer of weer aan het werk? Kun je je hobby's blijven uitoefenen? Kun je nog met vakantie gaan? Kunnen de kinderen nog met alles meedoen? Is partneralimentatie van toepassing?

- **Wijziging van je vermogen. Inzicht in baten en schulden.** Houd je iets over? Krijg je enorme schulden of moet het huis, het bedrijf, de auto, de caravan opeens verkocht worden?
- **Wijziging van de gang van zaken op je werk of in je bedrijf.** Kun je goed blijven functioneren in je baan? Is die te combineren met de opvang van de kinderen? Hoe verder als jullie samen een bedrijf hebben?
- **De grote hoeveelheid emoties.** Emoties komen en gaan op de meest onverwachte momenten. Emoties moeten verwerkt worden. Niet alleen die van jou. Ook de emoties van je kinderen, je ex, je familie, je vrienden en verdere naaste omgeving spelen een indringende rol.
- **Veranderingen in omgang met naaste familie, vrienden en kennissen en verlies van contacten.** Aan jouw kant, de gemeenschappelijke kant en de kant van je ex-partner.
- **Verandering van de structuur van je sociale leven en verlies van contacten.** Samen waren jullie een onderdeel van bijvoorbeeld een familie-/vrienden-/hobby-/kerkkring. Deze vervalt of wijzigt. Hoe geef je nu weer vorm aan je sociale leven? Kunnen er een aantal dingen voortgezet worden of wil je juist een nieuw begin?
- **Veranderingen in je fysieke en geestelijke gezondheid.** Een scheiding is een enorme aanslag op je gezondheid. Door stress, door de zorgen en problemen, door de onduidelijkheden, veranderingen en verliezen. Ben je moe, gestrest, lig je nachten wakker, kwakkel je met je gezondheid, grijp je iets te vaak naar de fles of val je kilo's af?
- **De invloed van een nieuwe partner en eventuele bonuskinderen bij jou en/of bij je ex-partner.**
- **Je ego, je zelfvertrouwen en het geloof in jezelf.** Voel je je sterk of voel je je mislukt en/of schuldig? Heb je er genoeg vertrouwen in dat je scheiding goed wordt afgewikkeld? Kan je ego het aan?
- **Je algehele kijk op het leven.** Bij sommigen valt die totaal in duigen. Sommigen zien het leven opeens weer zitten.
- **Indien je kinderen hebt: het maken van een (tijdelijk) ouderschapsplan.** Eerst tijdelijke en daarna definitieve afspraken over de omgang en het contact met de kinderen. Overeenstemming bereiken over de zorg en de kinderalimentatie.
- **Indien je kinderen hebt: het begeleiden en ondersteunen van de kinderen in de nieuwe situatie.** Je hebt een nieuwe rol als ouder en moet je kinderen zowel opvangen in hun verwerkingsproces als hen begeleiden in hun proces van kind-zijn.

Waar heeft je scheiding invloed op?

Een scheiding raakt of ontregelt heel veel gebieden en facetten van je leven. Daarom voel je je zo onthand en/of chaotisch. Bekijk onderstaande lijst aandachtig en sta stil bij wat op jou van toepassing is. Streep aan wat je herkent. Als dingen niet zijn genoemd, zet ze erbij.

Je scheiding heeft onder andere invloed op:

- Je houding en gedrag
- Je emoties
- Je dagelijks leven
- Je gevoel van veiligheid
- Je positie binnen je kleinste sociale cirkel (huwelijk, gezin of partnerschap)
- Je positie binnen je grotere sociale kring (familie, vrienden en kennissen) en in de maatschappij
- Je functioneren in huis en buitenshuis
- Je capaciteit tot rationeel denken en verstandig handelen
- Je capaciteit om problemen op te lossen en je leven in een groter perspectief te zien
- Je concentratie
- Je huis en overige materiële zaken
- Je leefwijze
- Je gezondheid
- Je werk (als werknemer, werkgever, eigenaar van een bedrijf, als zelfstandige)
- Je relatie met je ex-partner en je eventuele nieuwe partner
- Je toekomst
- Je kinderen

Actie ★ Vul bovenstaande twee lijsten aan met jouw eigen items en persoonlijke omstandigheden. Dit geeft inzicht en overzicht in jouw persoonlijke situatie.

Waar heb jij invloed op?

Als basis voor je hele scheiding geldt vanaf vandaag: ‘Concentreer je op die zaken waar je wél invloed op hebt, neem bewust afstand van zaken waar je géén invloed op hebt.’ Als je voorgaande lijsten hebt bestudeerd en een en ander hebt aangestreept, kun je niet anders dan tot de conclusie komen dat er veel speelt. Structuur aanbrengen en

‘trechteren’ is een belangrijke volgende stap om tot verder inzicht te komen. Misschien is de volgende stap wel dé belangrijkste stap van je hele scheidingsproces en je toekomst, omdat je gaat beseffen op welke zaken en omstandigheden je wél invloed en controle kunt uitoefenen en op welke zaken totaal niet. Gedurende het scheidingsproces komt vanaf nu de focus nadrukkelijk te liggen op díe zaken en omstandigheden waar je zelf 100 procent invloed op hebt en leer je deze invloed op een positieve manier aan te wenden.

Als je géén invloed hebt op bepaalde mensen en omstandigheden en je probeert toch een en ander te beïnvloeden (mens eigen; dikwijls resulterend in een vorm van manipulatie), dan kost dat je heel veel kracht, energie en tijd. Echt zonde, want in 99,99 procent van de gevallen bereik je helemaal niets. Je komt in de ellende en je berokkent jezelf en je omgeving schade. Daarnaast raak je enorm gefrustreerd en krijg je nog meer stress.

Géén invloed

Ik benoem een aantal zaken en omstandigheden waar je géén invloed op hebt, ook al denk je in bepaalde gevallen van wel.

Zaken en omstandigheden waar je minder tot géén invloed op hebt
-> Niet op focussen!

- **Je ex-partners houding, gedrag en gevoelens.** Je hebt géén invloed meer op je ex! Hij of zij denkt en doet wat hem of haar uitkomt. Het is ieder voor zich. Je kunt een hele trukendoos uit de kast halen, maar wat jij (nog) wilt (veranderen) gaat niet lukken! **Let op:** Je hebt wél invloed op de sfeer tussen jou en je ex. Als jij een positieve of neutrale houding aanneemt, werpt dat op een gegeven moment zijn vruchten af.
- **De houding en het gedrag van de familie, de vrienden en de kennissen van je ex-partner en jullie gemeenschappelijke vrienden en kennissen.** Je kunt ze proberen te beïnvloeden, maar dat werkt – zeker na verloop van tijd – vaak averechts.
- **De houding en het gedrag van jouw eigen familie/vrienden/kennissen.** Ze zullen vaak partij voor je kiezen. Maar soms tot je eigen verbazing ook niet. Zij hebben hun eigen gevoelens, belangen en ideeën over de scheiding en zullen niet precies doen wat jij van ze verlangt.
- **De reactie van de omgeving op het feit dat jij een gescheiden man of vrouw bent.** De maatschappij kijkt nu geheel anders naar je nu je relatie tot een einde is gekomen. Je krijgt misschien het stempel ‘gefaald’, ‘zieligerd’, ‘pas op: single’. Hier kun je niets aan doen. Laat het van je afglijden.

- **De vertrouwenspersonen en professionals waar je ex-partner mee werkt.** Zij zijn er voor hem, niet voor jou.
- **De beschikbaarheid van professionals en hulpverleners.** In bepaalde gevallen kan een professional je niet ondersteunen. Of omdat hij te druk is met andere zaken of omdat je ex al met deze professional werkt. Zoek een ander en houd het heft in eigen hand en ga niet wachten tot iemand eindelijk tijd voor je heeft. Je moet door!
- **De werkzaamheden van je eigen advocaat/mediator/hulpverlener/professional, etc.** Je invloed met betrekking tot de snelheid en daadwerkelijke kwaliteit van het werk van de door jou ingeschakelde professional, blijft beperkt, zelfs als je diegene flink betaalt. Daarnaast kunnen ze vanwege hun werkhethiek en bestaande protocollen soms niet aan al je wensen gehoor geven. **Let op:** Je hebt natuurlijk wel invloed op de door jou gewenste samenwerking en werkkwaliteit. Bevalt het je niet? Bespreek het of zoek in het ongunstigste geval een ander.
- **De formaliteiten, de rechtsgang, de wettelijke regels, de rechtspraak.** Wettelijke termijnen, formaliteiten, vereisten, regels, etc. zijn landelijk bepaald en daar kun jij niets aan veranderen. Rechters en andere externe deskundigen (denk aan de Raad van Kinderbescherming, Jeugdzorg, etc.) die ingeschakeld worden ten behoeve van je rechtszaak, zijn niet beïnvloedbaar wat betreft hoe zij jouw zaak ten gunste van jou moeten interpreteren.
- **De tijd/snelheid van het juridische en praktische deel van het scheidingsproces wat speelt tussen jou en je ex.** Ten eerste is en blijft het een samenspel tussen jou en je ex. Wil je ex de scheiding ook zorgvuldig en/of snel afwickelen? Worden zaken vertraagd of gedwarsboomd door je ex? Wil je ex het praktische deel wel afwickelen en het juridische deel niet? Gaat de ingeschakelde professional die jullie of jou begeleidt wel consciëntieus aan de slag? Gaan er soms weken voorbij zonder een reactie of nieuwe afspraak van je ex en/of van derden? Scheiden is geduld hebben, totdat je er soms gek van wordt!
- **Je kinderen.** Ze houden van je als vader of moeder. Maar ze zijn geen kloon van je. Ze mogen voelen en denken wat ze zelf willen. Soms zullen zij gedrag vertonen dat jij minder leuk vindt. Onthoud: kinderen zijn loyaal aan beide ouders. Geef ze ruimhartig de ruimte om van beiden te houden.

Actie ★ Lees de lijst nogmaals door. Denk aan je persoonlijke situatie. Streep nu eerlijk dié punten aan waarop je tóch invloed denkt te hebben. Sta erbij stil.

Wél invloed

Focussen op zaken waar je wél invloed op hebt, is de basis van al je toekomstig handelen en de kern van mijn aanpak. Je gaat je invloed en kracht aanwenden op dié gebieden en bij dié mensen waar je invloed ook gewenst is én het het nodige effect heeft. Deze focus vraagt misschien even een verandering van denken en handelen, maar elke gedachte, keuze en handeling op basis van onderstaande punten brengt een *good vibe* en geeft een positieve wending aan je scheiding en je leven.

Zaken/omstandigheden waar je wél invloed op hebt -> Op focussen!

- **Op jezelf.** Op jezelf heb je 100 procent invloed. Dat heb je in elk geval in huis en daar moet je dankbaar gebruik van maken.
- **Op je eigen houding en gedrag.** Elke minuut van de dag heb je honderd procent invloed op hoe je je opstelt en hoe je je gedraagt.
- **Op je eigen gezondheid en de reductie van stress.** Je kunt dagelijks werken aan een zo gezond en sterk mogelijk lichaam. Daar hoeft je niet allerlei ingewikkelde trucs voor uit te halen.
- **Op je eigen input (inzet, tijd, geduld, discipline) om de scheiding zo zorgvuldig mogelijk af te wikkelen en te begeleiden.** Dit spreekt voor zich, maar gebeurt in de praktijk helaas mondjesmaat. Je Power Hour doet hier wonderen voor je en geeft je goed inzicht in waar je staat in je hele scheidingsproces.
- **Op je denkwijze en of je je wel of geen ‘slachtoffer’ voelt van de scheiding.** Jij bepaalt of je een ‘slachtoffer-state-of-mind’ hebt. Mensen met een slachtoffer-state-of-mind komen niet vooruit en gaan dikwijls een minder rooskleurige toekomst tegemoet. Dat klinkt hard, maar het is belangrijk deze waarheid onder ogen te zien.

Eyeopener Geen seks met je ex! Een veelgemaakte fout in een scheiding is dat exen toch nog seks met elkaar hebben gedurende het scheidingsproces. Door met je ex naar bed te gaan ná de scheidingsbeslissing, krijg je niet meer invloed op de gedachtes en uiteindelijke keuzes van je ex. Seks kan fijn en vertrouwd zijn. Maar de beslissing dat jullie uit elkaar gaan is genomen. Seks staat daar los van en gebeurt vaak in een tijdelijke opwelling van herkenning en vertrouwdheid. Helaas kan seks de dieper liggende redenen en motieven van de scheiding en bepaalde standpunten niet opheffen en verliest het buiten het bed zijn kracht. Om het anders te zeggen: seks is geen lijm voor een gebroken relatie noch een oplosmiddel voor knelpunten in de afwikkeling van de scheiding. Seks met je ex werkt vertragend in je héle scheidingsproces (verwarring in je emotionele subproces) en zorgt ook nooit voor een hogere alimentatie en/of voor een betere omgangsregeling met je kinderen.

- **Op je eigen dagelijkse houding en gedrag.** Jij hebt invloed op alle dingen die jij denkt (jouw gedachtes, keuzes, dromen) en die je doet (jouw handelingen, gedrag en acties). Elke minuut kun jij een keuze maken. Pak ik de scheiding en mijn nieuwe leven positief of negatief aan?
- **Op je persoonlijke toekomst.** Wat zijn je dromen en wensen voor de toekomst? Ook al heb je nu geen zin om over je toekomst na te denken, je kunt die maar beter zo positief mogelijk voor ogen hebben. Ondanks je verdriet, angst, boosheid en misschien zelfs wel een, voor jouw gevoel, uitzichtloze situatie, is jouw visie op de toekomst een belangrijk onderdeel om evenwichtig door je scheiding te komen. De gedachte ‘Je wordt weer gelukkig’ helpt je om de goede richting op te kijken.
- **Op jouw stappen naar een positieve toekomst.** Je moet een gelukkige en positieve toekomst voor ogen hebben, maar dat vraagt om actie. Je zult je schouders eronder moeten zetten. Het verleden krijg je niet terug, je ex ook niet. Verwerken en (im)materieel opruimen helpen je om zaken uit het verleden een plek te geven (een belangrijke stap), zodat je ruimte krijgt voor een nieuwe invulling van je gewenste toekomst.
- **Op je eigen grenzen (fysiek en mentaal).** Grenzen zijn van cruciaal belang voor een goed verloop van het scheidingsproces. Baken je eigen grenzen goed af. Hoe kun je de grenzen van je ex en anderen respecteren en/of trotseren? Als je moeite hebt met het goed afbakenen van je eigen grenzen, formuleer (en oefen) ze dan met een derde of professional.
- **Op jouw kwaliteit van leven.** Verlang alleen het beste voor jezelf. Het enige wat je hoeft te doen, is je vol overgave inzetten voor je eigen geluk, met zorg je scheiding afwickelen en met een open, positieve houding je toekomst tegemoet treden. Negatieve en belemmerende patronen en gewoontes kun je meteen aanpakken.
- **Op de afhandeling van bepaalde (zakelijke) facetten van de scheiding: zaken waar je je ex niet voor nodig hebt.** Denk aan het maken van je testament, het in kaart brengen van jouw financiële plaatje (wat zijn je dagelijkse en jaarlijkse kosten en inkomsten), het regelen van je pensioen, mogelijke bijstand, subsidies, etc. Maak een overzicht van wat er allemaal nog geregeld moet en kan worden. Zet verzekeringen, abonnementen, bankpassen, etc. op je eigen naam. Zorg dat post van je ex op het nieuwe adres komt. Zo voel je direct vooruitgang.
- **Op de emotionele aspecten van de scheiding en je verwerking.** Je emoties (her)kennen en ermee leren omgaan is cruciaal, wil je evenwichtig door je scheiding heen komen en een goede basis voor een gelukkige toekomst leggen.
- **Op jouw gewenste samenwerking met professionele derden.** Gaat de samenwerking naar wens? Heb je het gevoel dat de deskundigen zorgvuldig met jou en je scheidingsproces omgaan? Of doen ze het er maar een beetje bij? Blijf eerlijk en zo scherp mogelijk.

- **Op het je omgeven met leuke mensen, momenten en omstandigheden met positieve en opbouwende energie.** Begeef je in dié situaties en ga om met dié mensen die je zo weinig mogelijk energie kosten en je zo weinig mogelijk stress geven.
- **Op jouw omgang met bepaalde familieleden, vrienden, kennissen.** Bepaalde personen kunnen je heel veel goeds brengen en andere kunnen je heel veel stress en negativiteit bezorgen. Is het beter iemand tijdelijk niet te zien? Jij bepaalt en hebt daar honderd procent invloed op. Houd je eigen houding in de gaten. Is die te negatief naar anderen? Zijn je verhalen en gedrag belastend voor je omgeving? Of vind jij anderen belastend en zuigen ze al je energie weg? Blijf zo zuiver, positief of neutraal mogelijk in al je contacten en vermijd extra complicaties, ruzies en discussies in de omgang met wie dan ook.
- **Op jouw denken.** Denk je positief of negatief? Jij kunt het zelf bepalen. Negatief denken kost veel energie en brengt je niet vooruit. Jij hebt 100 procent invloed op de keuze of je de knop wilt omzetten naar positief denken.
- **Op het beperken van negatieve momenten en omstandigheden die je veel energie kosten.** Ga situaties die je veel energie kosten uit de weg. Je hoeft niet stoer of trots te zijn. Bezoek geen plekken, restaurants, cafés of vakantiebestemmingen als je weet dat je extra verdriet krijgt door herinneringen. In het eerste jaar na de scheidingsbeslissing kost het je sowieso extra kracht om met je ex of mensen die negatieve gevoelens bij je oproepen in één en dezelfde ruimte te zijn. Vermijd die situaties dan ook structureel als je aanwezigheid niet nodig is.
- **Op het nemen van ‘echte rust’ in deze periode van je scheiding.** Rust wordt zeer onderschat. Echte rust is cruciaal voor het herstel van het lichaam en de verwerking van alles wat gebeurd is.
- **Op de ruimte waarin je woont (of gaat wonen) en de sfeer die daar hangt.** Maak van je huis (zelfs als het onzeker is of je daar blijft wonen, ook al is het in een minikamertje vijfhoog-achter) een fijne woonplek. Een plek waar je overdag en ’s avonds graag tot rust komt. Een opgeruimd, schoon en gezellig huis zorgt voor een opgeruimd hoofd en is een goede basis om vanuit te leven.
- **Op in hoeverre je ex (nog) fysiek in jouw woning aanwezig mag zijn.** Duidelijkheid over fysieke aanwezigheid in je huis voorkomt veel problemen en voorkomt onnodige negatieve emoties aan beide kanten. Geef aan de ander aan tot hoe ver hij/zij in je huis mag komen (ook al is het huis gezamenlijk eigendom of eigendom van je ex). Bijvoorbeeld: de gang en de keuken zijn oké, verder niet. Het is van groot belang dat ieder zijn eigen privacy krijgt, ook al is het in het begin nog even wennen. Op deze manier kun je ook veranderingen in huis aanbrengen, spullen laten liggen, etc. Kritisch commentaar van de ander blijft dan achterwege. Wees duidelijk als de ander ongevraagd toch door je huis gaat dwalen.

- **Op de plek waar je afsprekt met je ex of derden.** Voer moeilijke en verdrietige gesprekken, discussies en ruzies over de scheiding en de kinderen buitenshuis. In een café, koffiehuis, restaurant, etc. Zo houd je negativiteit buiten je leefomgeving en in een openbare ruimte krijgen emoties minder de kans buitenproportionele dimensies aan te nemen. Mijn ervaring is ook dat zowel jij als je ex zich op die plekken beter gedragen.
- **Op een groot aantal aspecten met betrekking tot je kinderen.** Je hebt grote invloed op het geluk van je kinderen en op hoe zij de scheiding verwerken. Hoe vang jij je kinderen op? Hoe creëer jij een positief leefklimaat voor hen en hoe kun je bewerkstelligen dat ze, ondanks de scheiding en jouw persoonlijke emoties, de andere ouder toch heel regelmatig kunnen blijven zien? Hoe zie jij je rol als ouder en met welke waarden en normen wil jij je kinderen in de toekomst verder opvoeden?

Actie ★★ Lees bovenstaande lijst nogmaals door en schrijf in het kort die punten op waar je je graag op wilt focussen. Maak aantekeningen die betrekking hebben op jouw persoonlijke situatie.

Advies: Voor alle duidelijkheid: het is zoveel gemakkelijker en emotioneel rustiger om je te focussen op de dingen waar je wél invloed op hebt dan je te focussen op zaken waar je géén invloed op hebt. Dat bespaart je zeeën aan kracht en energie en het zet je in één keer op de goede rit.

Stress reduceren om beter te functioneren in het dagelijks leven

Scheiden veroorzaakt veel stress, dat is bekend. Tijdens je scheiding krijg je te maken met een enorme hoeveelheid extra fysieke en geestelijke spanning in je lichaam en die overmatige stress is slecht voor je gezondheid, je dagelijks functioneren en de afwikkeling van je scheiding. Stress moet in deze turbulente periode van je leven zo veel mogelijk gereguleerd worden. Maar hoe werkt stress in grote lijnen en welk effect heeft stress op je dagelijks functioneren?

Door spanning en stress wordt onder andere het stresshormoon cortisol aangemaakt. Cortisol helpt je in beginsel te overleven in vervelende (nood)situaties en zorgt ervoor dat je direct in actie komt (je kunt bijvoorbeeld opeens heel veel afhandelen, regelen, je kunt meer spanning, verdriet en andere emoties aan, en toe met minder slaap en minder eten). Naarmate de tijd vordert en het stresshormoon cortisol langer in je bloed circuleert (een aantal weken), beïnvloedt dat het voorste gedeelte van je

hersenen op een negatieve wijze. Het verlamt als het ware bepaalde functies. Daardoor kunnen een aantal van de functies die je hersenen normaliter vervullen, niet meer naar behoren uitgevoerd worden. Het komt vaak voor dat het concentratievermogen daalt. Maar ook het creatieve vermogen om zaken op te lossen neemt af. Het vermogen om te plannen raakt in de war, het beoordelingsvermogen over de situatie waarin men zich bevindt (de realiteit) wordt sterk verminderd en het immuunsysteem wordt aangetast (sneller vatbaar voor ziektes, hoofdpijn, verkoudheid, etc.). Binnen de kortste keren gaat het overzicht over het leven verloren; allemaal consequenties die jij absoluut niet kunt gebruiken, omdat er te veel zaken zijn die goed afgewikkeld moeten worden en omdat je nieuwe leven op de rails gezet moet worden.

Een kanttekening hierbij is dat verhoogde stress al maanden of jaren vóór de scheidingsbeslissing – om wat voor reden dan ook – ingezet kan zijn (verslaving, verlies van baan, een overlijden, mishandeling, partner die niet van je houdt, etc.). Ten tijde van de scheidingsbeslissing heb je dan al weinig energiereserve en functioneer je al niet meer optimaal, met alle vervelende hierboven genoemde consequenties van dien. Je kunt concluderen dat veel stress of langdurig stressen absoluut niet handig is in de afwikkeling van je scheiding. In de praktijk zie je dan ook dat er daardoor veel foute of helemaal geen beslissingen worden genomen, met als mogelijk gevolg dat mensen in scheiding de neiging krijgen om zich in steeds negatievere situaties te begeven (veel ruzies, wraakgedrag, verslavingen, etc.). Veel en langdurige stress staat bijna altijd garant voor een neerwaartse spiraal in het leven. De snelheid en heftigheid daarvan verschillen per individueel geval en hangen af van de specifieke persoonlijke omstandigheden.

Alleen jij kunt die neerwaartse spiraal voorkomen en/of tegengaan. Het doel van dit boek is dan ook om met behulp van jezelf en hulpmiddelen die ik je aanreik grip te krijgen op de situatie waarin je je bevindt, op je stress, je dagelijks functioneren, het scheidingsproces en je toekomst.

NB: In hoofdstuk 11 ‘Werk aan een gezond en sterk lichaam’ ga ik uitgebreid in op de mogelijkheden hoe je in je dagelijks leven stress kunt reduceren.

Te veel langdurige stress zorgt voor

- Een daling van het concentratievermogen
- Een afname van het creatieve vermogen om zaken op te lossen
- Een afname van het vermogen om te plannen
- Een sterke vermindering van het beoordelingsvermogen over de situatie waarin je je bevindt (de realiteit)
- Een aantasting van het immuunsysteem (sneller vatbaar voor ziektes, verkoudheden, etc.)