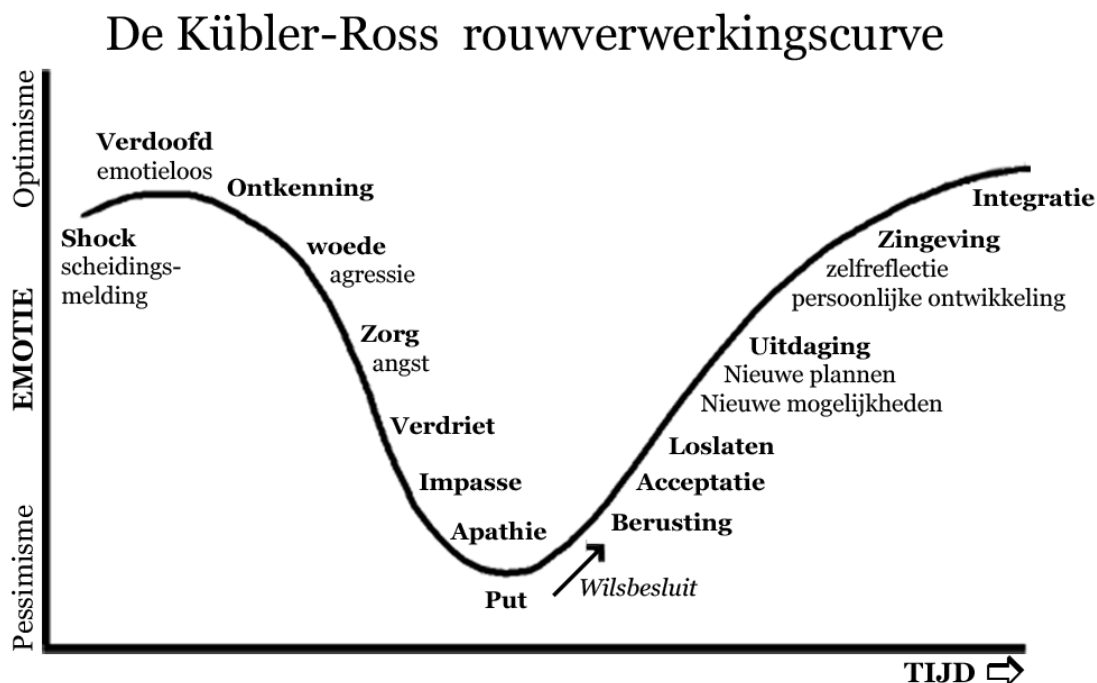


Een scheiding brengt nogal wat teweeg. Het is een emotionele achtbaan. Ondertussen moet er ook nog heel veel geregeld worden. Het kan een moeilijk, pijnlijk en verdrietig proces zijn. De een heeft er meer moeite mee dan de ander, maar bijna iedereen ervaart een soort van rouwproces met verschillende fases. Het is belangrijk om deze fases te kennen en te herkennen. Dit kan helpen om er samen goed uit te komen en kan ook belangrijk zijn om te bepalen wanneer je daadwerkelijk actie gaat ondernemen.

De rouwcurve

Psychiater Elisabeth Kübler-Ross maakte een omschrijving van de vijf fasen die de meeste mensen geheel of gedeeltelijk doorlopen na een scheiding. Schematisch ziet de curve er zo uit:



Vijf stappen na scheiding

Na een scheiding bestaat het rouwproces gemiddeld uit vijf stappen. Dit betekent niet dat jij en je ex tegelijk dezelfde fases doorlopen. Vaak is degene die het initiatief tot de scheiding neemt al verder in het rouwproces. Deze is hier in zijn/haar hoofd meestal al langere tijd mee bezig. Probeer hier rekening mee te houden en geef elkaar de tijd. Doe je dit niet, dan kan dit zorgen voor veel onbegrip over en weer en wordt het maken van afspraken alleen maar lastiger. Een overzicht van de vijf stappen:

1. Ontkenning

Je hebt aangegeven te willen scheiden, maar de ander wil hier niets van weten, steekt zijn/haar kop in het zand, gaat dwarsliggen of gaat overdreven zijn best doen om de relatie weer opnieuw leven in te blazen. Dit is een fase waarin de persoon in kwestie zichzelf beschermt door de waarheid niet onder ogen te zien. Het nieuws is te schokkend en er is tijd nodig om de boodschap langzaam te laten doordringen.

2. Boosheid

De volgende fase is boosheid. Een lastige fase waar je doorheen moet voor je afspraken kunt gaan maken. Het is een protest tegen de scheiding. Het brengt veel woede met zich mee en deze woede richt zich meestal op de brenger van het nieuws. In deze fase gaat het vaak over de schuldvraag. Wiens schuld is het. Dit is in de ogen van het "slachtoffer" meestal de ex. Het is een manier om het gevoel van verlies en verdriet niet onder ogen te hoeven zien. Gelukkig gaat deze boosheid bij de meeste mensen ook weer voorbij en komt men tot inzicht dat je op deze manier niets kunt bereiken.

3. Onderhandelen en vechten

Als de ergste boosheid voorbij is kun je eigenlijk pas echt beginnen met het regelen van de scheiding. Er volgt een periode van onderhandelen. Hierbij vechten jullie allebei voor je eigen belangen. Hierdoor kan het lastig zijn om samen tot goede afspraken te komen. Een **mediator** zou hier goed bij kunnen helpen. Is goed overleg helemaal niet meer mogelijk, dan kan dit het moment zijn om een **advocaat** in de arm te nemen.

4. Depressie

Het verdriet en het verlies valt niet langer te ontkennen. De onderhandelingen vallen misschien tegen. Je moet ineens alleen verder. Er komt heel veel op je af. In deze fase kan een depressie de kop op steken. Hoe moet je verder? Een continue gevoel van somberheid kan je overvallen. Ook dit gaat weer over. Het is wel belangrijk om te blijven praten over wat je voelt en schroom niet om hulp in te schakelen van familie, vrienden of een professional. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen.

5. Aanvaarding

Na verloop van tijd kom je in de fase van aanvaarding. De scheiding valt niet meer te ontkennen. Je accepteert het en komt op een punt waarin je weer begint met het opbouwen van een nieuwe leven. Je kan weer plannen maken. Hierna kan het alleen maar beter gaan.