



‘Ik wilde zijn leven kapot maken, omdat hij het mijne had vernield’

Na het geven van het ja-woord willen we voor altijd bij elkaar blijven. En als dat niet lukt, dan ieder geval als goede vrienden uit elkaar gaan. Waarom kent Nederland dan toch zoveel vechtscheidingen? En hoe valt zo’n strijd, die ten koste gaat van de kinderen, te voorkomen? ‘Ik denk nu bij alles: wat is het beste voor mijn dochter en mijn zoon?’

Twee jaar geleden, op een doodnormale maandagavond, verging de wereld van de 41-jarige parttime docent Nederlands Linda. “Ik had net de kinderen op bed gelegd, toen mijn man zei dat hij iets moest vertellen. Ik dacht dat het om iets op zijn werk ging – misschien wel een promotie? Maar toen we samen op de bank zaten, zei hij: “Ik ben verliefd op iemand anders.” Het ging om een collega, ik had haar weleens ontmoet zei hij. Het bleek al maanden aan de gang, maar toen ik kwaad wilde worden, zei hij: “Dat heeft geen zin. Het is over, ik wil bij je weg.”

Linda kon de eerste weken nauwelijks haar bed uitkomen. “Ik voelde me zo klein en kwetsbaar.”

Tot Linda’s verbazing eiste haar ex-man in de maanden die volgden co-ouderschap. “Ik deed alles in huis, en voor de kinderen. En nu wilde hij de betrokken vader uithangen. Ik voorzag een nachtmerriescenario: hij zou straks met zijn nieuwe vriendin onze kinderen opvoeden. No way in hell, dacht ik. Als ik eerlijk ben, wilde ik zijn leven kapot maken, omdat hij het mijne had vernield.”

Scheidingscijfers

- Mannen zijn gemiddeld 46 jaar, vrouwen 43 jaar als ze gaan scheiden.
- Vechtscheidingen nemen toe: een op de vijf echtscheidingen gaat gepaard met veel ruzie, terwijl dat in 2013 nog een op de tien was.
- Jaarlijks krijgen zo'n 16.000 kinderen te maken met een vechtscheiding.
- 27 procent van alle ouders kiest inmiddels voor co-ouderschap.

bron: CBS / TNS NIPO / NVG / Universiteit van Utrecht

Liefdesverdriet zorgt voor kortsluiting in ons brein, blijkt uit onderzoeken, onder andere van de Amerikaanse bioloog Helen Fisher. Zij nam hersenscans af bij mensen met liefdesverdriet; de hersenactiviteit van gedumpte mensen leek verdacht veel op die van junkies die aan het afkicken zijn. Vooral de afgifte van de neurotransmitter dopamine was ernstig verstoord. Uit andere studies blijkt dat een ongewenste liefdesbreuk in je brein dezelfde reactie oproept als fysieke pijn. In die depressieve toestand sturen we onze exen venijnige appjes, plaatsen we wanhopige [Facebook-berichten](#). En dan? Dan likken we wonden, we gaan we weer door. Volgens wetenschapper Helen Fisher is dat ook de beste. "Niet bellen, niet mailen, en niet langsgaan", is haar recept voor een gebroken hart.

Maar voor een groep mensen gaat dit advies niet op: de mensen die een kind delen met hun ex. Linda: "Ik voelde me tot op het bot vernederd. Om dan met iemand te moeten bellen over schoolboeken en kinderverjaardagen is een hel."

Staat van oorlog

Jaarlijks vragen 30.000 stellen in Nederland een scheiding aan. 80 procent van die stellen doet dat in harmonie. Dat is eigenlijk een ongelooflijk hoog cijfer, als je achtbaan aan gevoelens en de hersenscans van mensen met liefdesverdriet in gedachten neemt. In zo'n 20 procent van de scheidingen komen de ouders er niet uit. Van die 20 procent verkeert zo'n 10 tot 15 procent in een staat van oorlog; zij zijn verwickeld in een vechtscheiding.

Het Ministerie van Justitie en Veiligheid riep begin september de [Divorce Challenge](#) uit. Het doel: zoveel mogelijk ideeën verzamelen om vechtscheidingen tegen te gaan. Het ministerie kreeg meer dan vijfhonderd inzendingen binnen, van zowel professionals als ervaringsdeskundigen. Die ideeën zijn zo hard nodig, omdat in Nederland zo'n 55.000 kinderen bij een scheiding betrokken zijn en 16.000 daarvan midden in een vechtscheiding zitten, blijkt uit cijfers van de Kinderombudsman. 3500 kinderen hebben ernstige last van zo'n vechtscheiding: deze kinderen gaan gebukt onder angst, woedebuien, eenzaamheid en slechte schoolprestaties.

Het in 2009 ingevoerde verplichte ouderschapsplan blijkt in de praktijk geen oplossing voor vechtscheidingen. Het zorgt zelfs voor meer juridische strijd: nu stappen ouders naar de rechter omdat ze het niet eens worden of het kind naar hockey of voetbal moet.

Rouw terwijl je ex nog leeft

Waarom zijn vechtscheidingen toch zo moeilijk om te voorkomen? “Een scheiding is een heel complex proces, en het lijkt in alle opzichten op rouw”, zegt Dianne Kroezen, advocaat en voorzitter van de vereniging van Familierecht Advocaten Scheidingsmediators, de vFAS. “Mensen gaan door alle fasen van rouw heen: ontkenning, onderhandeling, woede, verdriet.” Wat een scheiding ten opzichte van een sterfgeval zo ontzettend moeilijk maakt, is dat je ex nog leeft. Kroezen “Maar hij of zij is onbereikbaar geworden. Het is voor mensen in een scheiding vaak heel moeilijk om te berusten in dat verlies.”

Kroezen definieert een vechtscheiding als een scheiding “waarbij een of meerdere partijen het belang van de betrokkenen en met name het kind uit het oog verliezen, en de strijd niet kunnen stoppen.” Volgens Kroezen spelen verschillende factoren een negatieve rol: “Sommigen worden heel angstig en onzeker door de scheiding. Als er grote psychische, of financiële problemen spelen, neemt de kans op een vechtscheiding ook toe.”

De Vrije Universiteit deed in 2015 een poging om de ‘vechtouders’ in beeld te krijgen; onderzoekers volgden ouders die meededen aan interventieprogramma ‘Kinderen uit de Knel’. De resultaten waren opvallend: de vechtende ouders waren gemiddeld genomen hoogopgeleid (63 procent), en verdienden bovenmodaal (50 procent). De voornaamste reden van het conflict was dat er een ander in het spel was (58 procent). De ouders die meededen aan het onderzoek gaven aan dat ze uit elkaar wilden vanwege te veel conflicten (61 procent) en slechte communicatie (54 procent.)

Betrokken onderzoeker Kim Schoemaker: “Wat we vooral kunnen concluderen is dat de groep ouders in een vechtscheiding bijzonder divers is: er zaten ook homoseksuele stellen bij, of mensen die nauwelijks een relatie hadden gehad voordat ze een kind kregen. Een vechtscheiding kan dus iedereen overkomen. Maar we zagen in ons onderzoek vooral hoogopgeleide, jongere mensen die korter bij elkaar waren geweest.”

Scheiden kan ook succesvol

Volgens scheidings- en familiecoach Wanda Vendrig is slechte communicatie een belangrijke voorspeller. “Wat je veel ziet, is dat mensen in een vechtscheiding al tijdens de relatie niet goed met elkaar konden praten.” Vendrig is naast coach ervaringsdeskundige: ze worstelde zichzelf door twee vechtscheidingen heen, en richtte coachingsbureau Succesvol Scheiden Nederland op. “Het probleem is dat voor veel ouders een scheiding nog steeds voelt als falen. Je schaamt je diep. Die schaamte, maar ook het maatschappelijk taboe dat nog steeds rust op scheiden heeft een hele negatieve uitwerking. Daar moeten we echt vanaf. Ik wil ouders juist laten zien dat je ook succesvol kunt scheiden.”

Maar wat is de formule van een succesvolle scheiding? Volgens Vendrig begint dat met tijd en rust nemen. “Ik ken stellen die op een vrijdag besloten om uit elkaar te gaan, op maandag al een advocaat inschakelden en het meteen aan de kinderen wilden vertellen. Dat is niet goed. Ga ook niet meteen de inboedel verdelen: logeer eerst een paar weken op de bank bij een vriend, neem je tijd en ga eerst eens in gesprek met elkaar.”

Vendrig werkt met haar cliënten in verschillende stappen aan een oplossing. Bij de eerste stap worden de wederzijdse negatieve emoties in kaart gebracht. “Vrienden hoef je niet te worden,

maar het wel belangrijk dat je samen in een ruimte kunt zijn, dat je iets neutraler leert denken over elkaar.” In de volgende stap analyseren ruziënde stellen hun communicatie: ze bestuderen e-mails, appjes, gaan op zoek naar patronen en stijlen. “Het kan zijn dat de een over gevoelens wil praten, terwijl de ander juist mailt of appt om praktische zaken te bespreken. Het is belangrijk dat mensen in dezelfde taal gaan praten, anders blijf je elkaar irriteren.”

Vervolgens werken stellen toe naar het sluiten van compromissen en het gezamenlijk oppakken van de ouderschapsrol. Vendrig: “Je ziet vaak dat de omgeving een negatieve rol speelt: vriendinnen die zeggen: ‘Dit pik je toch niet van hem?’ Of ouders die kwaad spreken over de ex-partner. Dat helpt absoluut niet: je zult samen compromissen moeten sluiten.”

Wat is het beste voor mijn kind?

Zowel coach Wanda Vendrig als fVAS-voorzitter Dianne Kroezen benadrukken het belang van meer voorlichting aan stellen. Kroezen: “Een op de drie huwelijken eindigt in een scheiding. Ik zou het heel goed vinden als stellen al in een vroeger stadium worden ingelicht over de gevolgen van het ouderschap op een relatie, en hoe je hulp kunt vinden.” Ook in juridisch opzicht valt er nog veel te verbeteren. Dianne Kroezen vindt dat er nog meer aandacht moet komen voor het kindperspectief in de procedure. “Dat zou kunnen door een bijzonder curator te betrekken, die de scheidingsprocedure puur vanuit het kind bekijkt.”

Uiteindelijk werd dat perspectief ook leidend voor docent Linda. “Ik merkte dat mijn woede naar mijn ex mijn kinderen pijn deed. Het is ontzettend moeilijk om je ego opzij te zetten, maar het is me met hulp van een psycholoog toch gelukt. Ik vier nu weer verjaardagen samen, en praat op een normale manier tegen mijn ex; we delen samen de zorg. Ik denk bij alles steeds: wat is het beste voor mijn dochter en mijn zoon? Ik voel me als vrouw nog steeds vernederd, maar als moeder ben ik trots op hoe ik het heb aangepakt.”

Kinderen voorop? Houd je dan aan deze spelregels

Hoe moeilijk het soms ook is om je hoofd koel te houden als je de zorg over je kinderen deelt met je ex: wie volgens deze regels speelt, stelt zijn of haar kinderen centraal. Lig je in een scheiding? Plak deze regels dan op je koelkast:

1. Nooit negatief praten over je partner: kinderen van gescheiden ouders kunnen niet genoeg benadrukken hoe erg ze het vinden als pappa slecht praat over mamma, en andersom. Niet doen dus: daar heb je je vrienden voor.
2. Praat met elkaar, niet via de kinderen: houd de communicatielijn tussen jou en je ex open, en vraag niet aan je kind of mamma al vakantieplannen heeft.
3. Neem heimwee serieus: bijna alle kinderen van gescheiden ouders missen hun moeder als ze bij hun vader zijn, en andersom: laat je kind bellen, of appen met je ex als het daar behoefte aan heeft.

Door Esma Linnemann