

## Stap uit de vechtstand!

Als je gaat scheiden, lijkt het soms alsof je in een boksring staat te vechten tegen je ex-partner. Stap uit die boksring, stop met vechten, zodat je op een respectvolle manier met elkaar voor je kinderen kunt blijven zorgen en je leven weer succesvol op kunt bouwen.

# Succesvol scheiden, het kan echt!

**Een scheiding heeft diepe impact op alle aspecten van je leven. Op persoonlijk, financieel, sociaal, relationeel, professioneel en gezondheids-vlak, alles raakt al snel uit balans in een dergelijke crisissituatie.**

Of je nu op het punt staat om te gaan scheiden, in een ingewikkelde situatie met je ex verkeert, of al 10 jaar geleden uit elkaar bent gegaan en een moeizame relatie hebt met de andere ouder, als er niet gewerkt wordt aan het helen van het verdriet, zal dat een grote rol blijven spelen. Gevolgen hiervan zouden kunnen zijn: onrust, irritatie, slapeloosheid, concentratieproblemen, en in sommige situaties langdurige strijd. Het gevaar dreigt dat deze gevoelens in onze communicatie naar de andere ouder verweven raken, met in vele gevallen strijd als gevolg. Zo'n 25% van de scheidingen mondt uit in een ingewikkelde of conflictscheiding, en dat terwijl de meeste mensen goede intenties hebben als ze gaan scheiden.

Uit eigen ervaring weet ik hoe belangrijk het is om je scheidingsproces te verwerken om een goede ouderschapsrelatie met de andere ouder te ontwikkelen en je eigen leven weer succesvol op te bouwen. En dat lukt je meestal niet alleen, en slechts gedeeltelijk met de hulp van familie en vrienden. Het werken met een Scheidingscoach biedt helderheid, rust en ruimte gedurende je scheiding en ook daarna. Met een Scheidingscoach krijg je inzicht, advies en steun in deze onbekende en emotionele situatie.

Juist omdat ik dit zelf heb doorleefd, en heb ervaren wat de toegevoegde waarde is van een goede coach, ben ik zelf Scheidingscoach geworden. Als Scheidingscoach begeleid ik jullie in de transitie van partnerschap naar gezamenlijk ouderschap, met als uiteindelijk doel het creëren van een respectvolle relatie met elkaar, ook na de scheiding. En dat is toch wat je wilt?!

Wil je beter leren begrijpen waarom je bepaalde gevoelens hebt en wil je een succes maken van je scheiding? Wil je niet in die vechtscheiding belanden waar je weleens van hebt gehoord? Voor jezelf en voor je kinderen? Het kan écht!

### BEWEZEN METHODE

'Succesvol Scheiden' is de bewezen methode die ervoor zorgt dat de communicatie met je ex-partner verbetert en geeft je tools zodat je leert je emoties te neutraliseren, waardoor jullie goede en werkbare afspraken kunnen maken. En hoe fijn is het om na de scheiding op een ontspannen manier met elkaar om te gaan, zodat de kinderen zonder te veel en ongezonde spanning kunnen opgroeien!

### PROGRAMMA'S

Wil jij ook een succesvolle scheiding? Je kunt kiezen voor de 3/4 maanden-training of de Very Intensive Personal (VIP) –trainingsdag, die jij mét of zonder je partner kunt doorlopen.

Naast deze particuliere programma's is het programma 'Scheiden op de werkvloer' ontwikkeld. Speciaal voor werkgevers die hun werknemers in een scheidings situatie extra steun willen bieden. Een programma op maat is uiteraard ook bespreekbaar.

### In de programma's krijg je:

- Inzicht in je emoties en hoe je deze (tijdelijk) kunt neutraliseren
- Inzicht in communicatiestijlen en hoe je deze kunt inzetten
- Inzicht in conflictmodellen en hoe je een compromis kunt sluiten, zodat je minder strijd, minder stress en meer succes krijgt in je scheiding. Hierdoor beland je niet in een nare vechtscheiding waar jullie kinderen de dupe van zijn.

### SAMENWERKING

In een scheidingsproces begeef je je op nieuw, onbekend terrein. Er zullen veel vragen zijn, bijvoorbeeld: wie is een specialist op het gebied van alimentatieberekening en de financiële afhandeling? Wie kan mij het beste helpen bij het ondersteunen van mijn kinderen? Wie kan het beste mijn belangen behartigen?

Om jullie van deze zorgen te verlichten, ben ik een aantal samenwerkingen aan gegaan zodat ik snel en effectief de juiste specialisten kan voorstellen: een kindertherapeuten en/of kindbeheerders, mediators en advocaten, en financieel adviseurs.

Mijn naam is Brechje van Geenen. Ik ben 41 jaar en moeder van twee zonen en ik ben ervaringsdeskundige. Ruim 15 jaar heb ik gewerkt als consultant en HR-professional en ik ben een gecertificeerd en ervaren coach voor professionals en aangesloten als coach bij Succesvol Scheiden Nederland.



**Mijn missie is om jou als ouder te begeleiden en er zo voor te zorgen dat:**

- jullie de transitie van partnerschap naar ouderschap kunnen maken, met als uiteindelijk doel een respectvolle relatie, ook na de scheiding.
- jij je scheiding met zo min mogelijk stress kunt doorlopen en met succes je leven na de scheiding weer op kunt zetten.

### Brechjes tips

1. Denk aanvankelijk in kleine stappen, maak bijvoorbeeld afspraken over de zorg van de kinderen voor de kortere termijn
2. Ventileer je gevoelens alvorens je met de andere ouder in gesprek gaat
3. Schroom niet om hulp in te schakelen waar nodig

### SUCCESSVOL SCHEIDEN NOORD-HOLLAND

Brechje van Geenen • 06-53444457  
brechje@succesvolscheidennoordholland.nl  
www.succesvolscheidennoordholland.nl

“Het leven gaat niet over wachten tot de storm voorbij is, het gaat erom te leren dansen in de regen.”