

mr. Sarah Köller

Scheiden

Alles wat je zou moeten weten als je gaat scheiden



*Met
simpele*
Tips & Tricks
om het leven te
veraangenaemen

mr. Sarah Köller - Scheiden

2012

©Sarah Köller

Een uitgave van de Drvkkery

Tekst: Sarah Köller

Fotografie: Helga Walinga, www.helgafotografie.nl
Else Kramer Fotografie (blz 98, 109 - 114)

Illustraties: Marieke Thijssen

Vormgeving: Martien Luteijn Ontwerp en Concept

Drukwerkrealisatie: MEDIA58 - Vlissingen

ISBN/EAN: 978-90-70174-69-9

NUR-code: 740

www.drukkerijmiddelburg.nl

www.mrkoller.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

deDRVKKERY
...

mr. Sarah Köller

Scheiden

Alles wat je zou moeten weten als je gaat scheiden



Een reis van duizend kilometer
begint bij de eerste stap.

(Chinees gezegde)



Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Voelen, denken, doen	16
VOELEN	18
1. Het einde van je huwelijk...	19
2. Rouw en verdriet	23
3. Van echtscheiding naar vechtscheiding?	49
4. De kinderen	63
Beter VOELEN	77
DENKEN	78
5. Samenwoner, geregistreerd partner of getrouwd	81
6. Zorgregeling	83
7. Partneralimentatie	99
8. Verdeling gemeenschap	107
9. Huwelijksvoorwaarden en samenlevingscontracten	111
10. Echtelijke woning	115
11. Onderneming	117
12. Fiscus	119
13. Pensioenen	121
14. Scheiding van tafel en bed	123
Beter DENKEN	127
DOEN	128
15. Waar vind je een goede advocaat of mediator	129
16. Kosten	131
17. Ieder een eigen advocaat	133
18. Samen naar de mediator	139
19. De overlegscheiding / collaborative divorce	143
20. Combinatie mediation en overlegscheiding	145
Beter DOEN	147
GEDAAN	148
21. Afsluiten	149
Nawoord	151
Handige sites en boeken	153
Index	155



Rustig, zorgvuldig en
(uiteindelijk) gelukkig door
je scheiding heenkomen,...

Voorwoord

Rustig, zorgvuldig en uiteindelijk gelukkig door je scheiding heen-komen, is dat mogelijk? Is het 'afscheid nemen van' te combineren met het genieten van de dingen die er nog wel zijn? Of is de scheiding op zich zo pijnlijk dat al het andere verdwijnt in een lange donkere tunnel zonder licht aan het eind?

Een scheiding is pijnlijk en stressvol maar (ik vertel het je nu vast) je gaat het redden!

Hoe je vervolgens terugkijkt op de scheidingsperiode is aan jou. Niets kan wegnemen dat een scheiding nu eenmaal een rouwproces met zich meebrengt. Het is wel aan jou om te bepalen hoe je hiermee omgaat.

Dit boek geeft noodzakelijke informatie over de emotionele, zakelijke en juridische aspecten van de scheiding. Kennis over het zakelijke en juridische scheelt een hoop onzekerheid. Je krijgt inzicht in het HOE en WAT van de scheiding. Door inzicht in psychologische en emotionele processen kan je uit vele valkuilen blijven. Je krijgt informatie over het WAAROM.

Al die informatie is leuk en aardig maar waar het uiteindelijk op neer komt is 'wat doe jij hiermee?' Je bent in staat om je leven in eigen hand te nemen en je eigen keuzes te maken. Je kunt zelf bepalen hoe je het rouwproces doorloopt. Blijf je hangen in boosheid, verdriet of apathie (of allemaal)? Haal in plaats van je slechtste, je beste eigenschappen naar boven!

Scheiden is niet alleen iets voor gehuwden. Dit boek is ook bedoeld voor geregistreerd partners en samenwoners. Het is voor iedereen die na een relatie afscheid van elkaar moet nemen.

Dit boek helpt je sterk te zijn in tijden van crisis. Ook vind je verschillende simpele tips & tricks om het leven te veraangename. Als je het moeilijk hebt, heb je namelijk wel wat extra's verdiend.





De familierechtspecialist

Ik ben Sarah Köller, gespecialiseerd familierechtadvocaat en mediator, lid van de vereniging voor Familierechtadvocaten en Scheidingsmediators (vFAS) en aangesloten bij Hoefnagels Mediation. Ook ben ik een zogenaamde collaborative advocaat, aangesloten bij de vereniging Overlegscheiding. Mijn kantoor, waar op het moment van schrijven vijf advocaten werkzaam zijn, is gevestigd in de binnenstad van Middelburg.

Als dochter van gescheiden ouders heb ik aan den lijve ondervonden wat er in een gezin gebeurt voor, tijdens en na een scheiding.

Mijn huwelijkse staat: getrouwd, één kind.

Mijn tegelspreuk:





Luisteren naar je hoofd,
je hart en
je lichaam

Her en der vind je in dit boek tips van de coaches. Deze coaches zal ik even aan je voorstellen.



De coach Jaantje Thiadens

In mijn praktijk het Leerpunt begeleid ik volwassenen en jongeren die tegen zichzelf aanlopen, bijvoorbeeld naar aanleiding van een ingrijpende gebeurtenis, zoals een scheiding. Van jezelf scheid je nooit, daarom is het zo belangrijk trouw te zijn aan jezelf, bewust stil te staan bij wie je bent, wat je ervaart en wat je wenst, afscheid te nemen en betekenis te verlenen. Daarbij is het van belang te luisteren naar wat je hoofd, je hart en je lichaam te vertellen hebben. Mindful zijn zodat je trouw kunt blijven aan jezelf.

Voor meer informatie over mijn werkwijze en de soorten begeleidingstrajecten die ik aanbied verwijs ik je naar mijn website www.hetleerpunt.com.

Mijn tegelspreuk:

**Als een
verbinding een
binding wordt,
maak je los en
verbind je
opnieuw.**



De financiële coach mr. Frank van den Barselaar

Een leven als scheidingsprofessional ligt als fiscalist niet erg voor de hand. Voor zover mij bekend ben ik zelfs de enige volledig op (echt)scheiding gespecialiseerde fiscalist in Nederland. Een echtscheiding is E.R.G.: emotie, recht en geld. Ik richt mij volledig op fiscaal en financieel advies bij (echt)scheiding, maar zonder de andere elementen en mijn rol in het proces uit het oog te verliezen. Ik verschaft inzicht in financiële (on)mogelijkheden zodat redelijke en werkbare afspraken kunnen worden bereikt. Voor meer informatie verwijs ik je naar mijn website www.frankaboutmoney.nl.

Mijn tegelspreuk:

**Be frank
about money.**

Voelen, denken, doen

Trouwen doe je maar één keer (zeggen ze). Scheiden is voor veel mensen gelukkig geen dagelijkse kost. Als je met een scheiding te maken krijgt is dit bijna altijd zeer ingrijpend.

VOELEN

De basis van je leven komt op losse schroeven te staan. Je thuis is soms letterlijk je thuis niet meer. Diegene met wie je oud zou worden doet dat nu niet meer met jou. Of je nu zelf kiest voor een scheiding of er voor je gekozen wordt, een scheiding is traumatisch. Na dit trauma doorloop je een rouwproces dat in wezen niet veel verschilt van een rouwproces na een overlijden.

Als er kinderen bij betrokken zijn is er ook de zorg hierover. Hoe vertel je het de kinderen, hoe reageren ze? Hoe ga je samen invulling geven aan je oudertaak als je straks geen partners meer bent?

DENKEN

Tegelijkertijd moet er van alles geregeld worden. Wie woont waar, hoe verdeel je de boel, waar moet je van rondkomen enzovoort. Hoe verdelen we de zorg? Wie betaalt wat?

DOEN

Op welke manier verloopt een echtscheidingsprocedure? Is een advocaat nodig of een mediator en hoe vind je een goede? Neem je ieder een eigen advocaat of gaan jullie samen in echtscheidingsbemiddeling?

Al deze onzekerheden maken dat je je voelt als een losgeslagen (of gebroken) ijsschots dobberend in een ijskoude zee. In de volgende hoofdstukken wil ik je weer houvast geven.

De emotionele processen, over het waarom van de scheiding en de werking van ruzies, vind je terug in de hoofdstukken **VOELEN**.

Het zakelijke van de scheiding komt terug bij het **DENKEN**. Hierin vind je informatie over huwelijksvoorwaarden, gemeenschap van goederen, alimentatie enzovoort.

Praktische informatie is opgenomen in het deel van het boek **DOEN**. Neem je ieder een eigen advocaat of ga je samen naar een mediator? Wat is een overlegscheiding? Hoe werkt een scheidingsprocedure?

De vereniging voor Familierechtadvocaten en Scheidingsmediators (vFAS) is de specialistenvereniging voor familierechtadvocaten. Om tot deze vereniging toegelaten te worden moet je als advocaat eerst een bepaald aantal ervaringsjaren hebben en meerdere specialisatieopleidingen volgen. Verder worden de advocaten jaarlijks bijgeschoold. Door de vFAS wordt de glossy VERDER uitgegeven. Zie voor meer informatie www.verenigingfas.nl.

Hoefnagels Mediation is een netwerk van gespecialiseerde vFAS advocaten, scheidingsmediators en notarissen. De bij Hoefnagels Family Mediation aangesloten deskundigen willen de beoefening van het familierecht op een nog hoger plan trekken door selectie van de deelnemende specialisten en door het organiseren van extra vakgerichte bijeenkomsten. Per provincie zijn slechts enkele geselecteerde advocaten bij dit netwerk aangesloten. Voor uitgebreide informatie: www.hoefnagelsscheidingsbemiddeling.nl en www.allesoverscheiden.nl.

De vereniging Overlegscheiding is een vereniging waarbij je aangesloten kan zijn als gespecialiseerde vFAS advocaat, coach of financieel deskundige. Deze vereniging stelt als eis dat de deelnemers de opleiding overlegscheiding hebben gevolgd en zich jaarlijks op dit vlak bijscholen. Voor informatie over de overlegscheiding is er de site www.overlegscheiding.com.

Ik begin bij het begin; nee, niet het trouwen of de eerste ontmoeting maar bij het begin van het einde. Wanneer je begint te **VOELEN** dat het zo niet langer kan. Of wanneer je dit nog niet zelf voelde maar je partner wel.

A close-up photograph of pink columbine flowers. The main flower is in sharp focus, showing its many delicate petals and yellow center. Several buds and other flowers are visible in the background, which is softly blurred. The sky is a clear, bright blue.

VOELEN

Lyrics: Goteye - Somebody that I used to know

*I told myself that you were right for me,
but felt so lonely in your company*

1. Het einde van je huwelijk...

Wanneer ga je scheiden? Als er sprake is van huiselijk geweld dan is het al snel duidelijk dat er iets goed fout zit. Vaak zijn de signalen echter subtieler. Langzaam maar zeker sluipt de onvrede in de relatie. Stukje bij beetje raak je verwijderd van jezelf en van elkaar. Je bent niet meer 'happy' in je relatie. In plaats van blij te zijn als je naar huis gaat, zie je er nu tegenop.

Je kunt jezelf niet meer zijn. Je hebt altijd kritiek op je partner of je partner op jou. Je deelt nog maar te weinig samen door beperkte gezamenlijke interesses, of door gebrek aan tijd. Of allebei. Er is misschien geen seks meer. Je vindt de ander niet meer op die manier aantrekkelijk.

Tijdens een echtscheidingsbemiddeling vertelde de man van het stel: 'Het is voor mij niet mogelijk om te voldoen aan haar wensen en hierbij mijzelf te blijven'.

Het begin van het einde is daar wanneer je je niet meer thuis voelt in de relatie. Dit zal het geval zijn als je de volgende vragen niet meer positief kunt beantwoorden:

- Kan je jezelf zijn in je relatie?
- Kan en mag je je gevoelens uiten?
- Voel je je door de ander gehoord en begrepen; leven en voelen jullie met elkaar mee?
- Is er lichamelijke intimiteit?
- Maken jullie tijd voor elkaar?

Relatietherapie?

Kan je enkele van de vragen nog wel met 'ja' beantwoorden dan is er nog hoop. Als het jullie samen niet lukt om de relatie te verbeteren maar de wil is er nog wel dan is relatietherapie een goede optie. Misschien vind je dat wat wollig klinken. Als het je thuis, met elkaar, niet lukt dan is het inschakelen van een deskundige zo gek nog niet, toch?

Relatietherapie kan inzicht geven in wat er niet goed gaat en tools aanreiken om tot herstel te komen. Het helpt om te zeggen wat thuis onbesproken blijft. Ook als relatietherapie niet leidt tot relatieherstel dan nog is het zinvol geweest. In ieder geval geeft het de gelegenheid te bespreken hoe het zo heeft kunnen groeien. De persoon die niet wil scheiden heeft door de therapie vaak inzicht gekregen in de beweegredenen van de ander. Scheiden is erg, maar als je het 'waarom' niet begrijpt, dan zal het verwerken des te moeilijker zijn. En je wilt natuurlijk in je volgende relatie niet weer in dezelfde valkuilen stappen.



Tip van de coach **Relatietherapie ja of nee?**

Wanneer je op één van onderstaande vragen 'ja' antwoordt, kan relatietherapie heilzaam zijn:

1. Loop je elke keer tegen hetzelfde aan in een conflict waardoor het onopgelost blijft?
2. Frustreert het je dat je partner kennelijk niet begrijpt wat jouw punt/wens is?
3. Wil je graag dat je partner begrijpt hoe jij denkt, dingen voelt of ervaart?

Op het moment dat je je niet begrepen voelt door je partner kun je je gaan afsluiten. Je vlucht in hard werken, stelt je verwachtingen van de relatie bij of zoekt aandacht en begrip bij anderen. Je partner krijgt het idee dat hij niet meer belangrijk voor je is en wordt verwijtend, trekt zich van je terug en zoekt ook elders zijn of haar heil. Daarmee raak je verder en verder van elkaar verwijderd. Je vindt elkaar niet meer en elke poging elkaar werkelijk te vinden loopt uit op weer een ruzie die jullie geen steek verder brengt.

In relatietherapie krijg je de mogelijkheid om datgene wat een ieder van jullie werkelijk dwars zit met elkaar te bespreken. Hierbij zorgt de relatietherapeut voor de setting waarin voor beiden ruimte is en waardoor ieder zich uiteindelijk gehoord weet. Dat zorgt ervoor dat er ruimte tussen jullie beiden ontstaat en je tot de kern kan komen van wat er mis is in jullie relatie. Het geeft je inzicht in de patronen die er spelen en je kunt je eindelijk gehoord voelen.

Dit kan het begin zijn van het opnieuw vinden van een weg naar elkaar.

Het kan ook betekenen dat jullie er beiden voor kiezen uit elkaar te gaan. Deze keuze is in dit geval echter meer een zelfverkozen keuze dan een uit nood geboren oplossing voor jullie problemen. Het accepteren van de scheiding wordt dan een stuk makkelijker alleen al door het feit dat je minder wrokkig bent en meer kunt berusten in deze keuze.

Voordelen relatietherapie:

- De setting zorgt ervoor dat je je verhaal naar je partner kunt doen en aan kan geven wat je geraakt heeft, frustreert en pijn doet;
- Het is een mogelijkheid om op een constructieve wijze met elkaar in gesprek te gaan (in plaats van weer in dezelfde ruzie te belanden);
- Het is een manier om een deel van de geleden pijn van de stukgelopen relatie te verwerken;
- Je leert om in contact met je partner aan te geven wat jij nodig hebt en gemist hebt;
- Je krijgt zicht op je eigen aandeel in het stuklopen van de relatie, zodat je daarvan kan leren;
- Je kunt op een betere manier uit elkaar gaan en werkelijk van de ander loskomen (ook emotioneel).

Hoe vertel je het de ander?

De scheidingsbeslissing is niet van de een op de andere dag genomen. Tussen de eerste serieuze gedachte 'wil ik hier wel mee doorgaan?' en het daadwerkelijk doorhakken van de knoop, kunnen jaren voorbij zijn gegaan. In deze periode wordt een rouwproces (vaak) in stilte doorlopen.

Het is een misverstand dat het scheiden makkelijker is voor diegene die voor de scheiding kiest. Er wordt soms gesproken over een scheidingswens. Maar wenst iemand ooit een scheiding? Het is eerder een keuze tussen twee kwaden: blijven in een situatie waarin je ongelukkig bent, of scheiden en afscheid nemen van je gezin zoals je dat kende en de ander (en) verdriet doen.

Op het moment van de scheidingsmelding begint het rouwproces bij de ander. Het is erg belangrijk dat de scheidingsmelding op een zorgvuldige manier wordt gedaan. Voor diegene die niet kiest voor de scheiding is de scheidingsmelding een heel ingrijpend moment. Wanneer de boodschap voor het eerst wordt gegeven dringt deze waarschijnlijk niet in volle omvang of ernst door. Niets is meer menselijk dan je kop in het zand steken en mooi weer spelen. 'Als een donderslag bij heldere hemel'.

Zo heb ik niet zelden mensen hun gevoel bij de scheidingsmelding horen omschrijven. Diep van binnen is er vaak wel een sluimerend besef dat het niet goed is. Maar mensen zijn er goed in dingen die ze niet willen zien weg te stoppen. In een ideale situatie zal op een later moment de scheidingsmelding opnieuw gedaan worden om de boodschap: 'het is echt voorbij' door te laten dringen. Als duidelijk is dat er niets meer gedaan kan worden om de beslissing terug te draaien kan de acceptatie pas beginnen.

Tips & Tricks

Niet doen: in boosheid en irritatie roepen dat het nu echt voorbij is. Een sms sturen (echt, het gebeurt).

Wel doen: neem de tijd voor een gesprek. Kies je moment. Zorg voor privacy. Geef ruimte aan de emoties van de ander.

Scheiding in cijfers

Ongeveer één op de drie huwelijken eindigt in een echtscheiding. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) heeft becijferd dat er jaarlijks meer dan 30.000 echtscheidingen worden uitgesproken. Per jaar scheiden dus ruim 60.000 mensen alleen door echtscheiding. Bij 60% van de echtscheidingen waren kinderen betrokken. Volgens het CBS gaat het om ongeveer 33.300 kinderen die jaarlijks met de scheiding van hun ouders worden geconfronteerd. Feitelijk is dit het topje van de ijsberg, want steeds meer ouders zijn niet getrouwd maar wonen ongehuwd samen. Jaarlijks zouden ongeveer 70.000 ongehuwd samenwonende ouders hun relatie verbreken. Hierbij zouden zo'n 28.000 kinderen betrokken zijn. Ruim 60.000 kinderen per jaar hebben te maken met de scheiding van hun ouders.

Lyrics: U2 - Until the end of the world

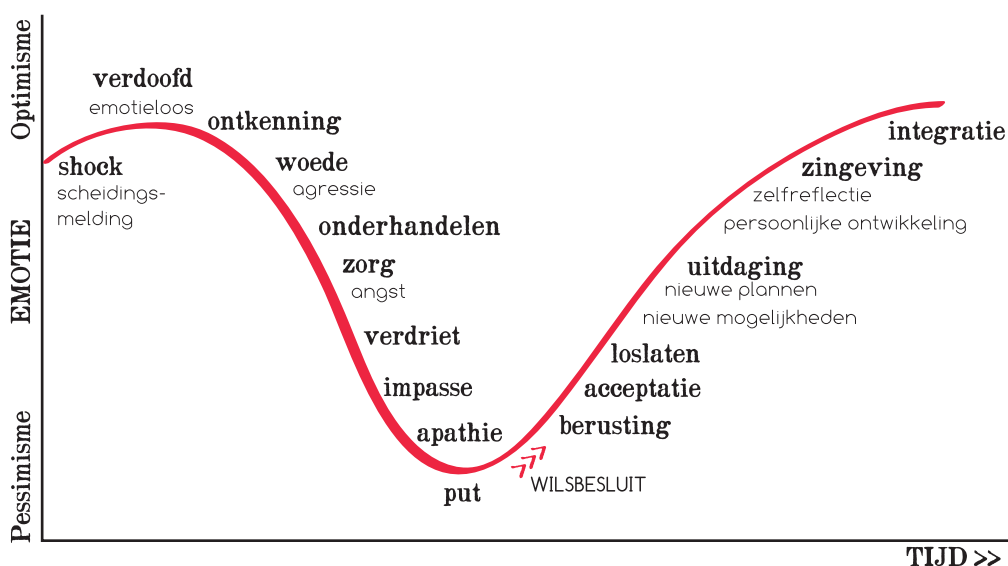
*In my dream I was drowning my sorrows
But my sorrows, they learned to swim*

2. Rouw en verdriet

Rouwcurve

De psychiater Elisabeth Kübler-Ross heeft wetenschappelijk onderzocht hoe een rouwproces verloopt.

Zij heeft ontdekt dat er een vaste lijn zit in het rouwen. Zij omschrijft het rouwproces als een curve die start met de schok van het slechte nieuws. De curve gaat eerst naar beneden en na het dieptepunt weer omhoog. Van de neergaande lijn zijn de verschillende fasen achtereenvolgens: ontkenning, woede, onderhandelen en depressie. Na het dieptepunt van de depressie komt er langzaam maar zeker berusting. De lijn van de curve gaat nu weer omhoog met een voorzichtig optimistisch zicht op de toekomst. In deze fase worden nieuwe plannen gemaakt en ontstaat er weer zin in het leven. Deze fasen worden niet netjes schematisch doorlopen. Het is naast een rationeel proces ook een emotioneel gebeuren. Met je hoofd begrijp je misschien dat het echt voorbij is, je emoties hoeven zo ver nog niet te zijn. Soms zit iemand bij momenten in de fase van berusting en dan is er toch opeens die terugslag.



Deze rouwcurve wordt niet alleen bij sterfgevallen doorgemaakt. Ook na een scheidingsmelding (schok) wordt dit proces ervaren.

- Eerst de ontkenning: 'nee het kan toch niet zo zijn dat je alles wat wij al die jaren hebben opgebouwd nu zomaar weggooit...' en 'het is een fase, hij / zij draait wel bij' of 'hij / zij komt wel terug'.
- Als de bittere werkelijkheid doordringt komt de boosheid. Met de boosheid, de verwijten. Iemand moet de schuld krijgen.
- Dan het onderhandelen: 'als ik nou zus of zo doe dan kan je toch terugkomen?' of 'denk aan de kinderen, dat kan je ze toch niet aandoen' en 'ja maar...'.
- Als de scheiding echt onvermijdelijk is, komt de depressie soms gepaard gaande met een moedeloze apathie 'je doet maar, het kan mij niet meer schelen...' 'de wereld draait ook door zonder mij, ik doe even niet meer mee'.
- De onzekerheid over het zakelijke en het juridische proces versterkt deze gevoelens vaak. Als je niet weet wat er gaat gebeuren, hoe weet je dan wat je moet doen? Deze onzekerheid kan tot een soort verlamming leiden die ernstige vormen kan aannemen. Na dit dieptepunt volgt een zekere berusting. 'Het is niet anders, als hij / zij wil scheiden dan zit er niets anders op'. De realiteit wordt helder, alleen kan je niet getrouwd blijven.
- De vraag 'wat nu?' dringt zich op en langzaam komt er zicht op de toekomst. De eerste fasen zijn gericht op het verleden, op het proberen terug te krijgen van het verleden, op het vasthouden hiervan. Na de berusting wordt het blikveld steeds meer gericht op de toekomst en wordt het verleden losgelaten.



Tip van de coach

De cirkel van contact

Rouw is de achterkant van liefde. Liefde en rouw zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als je van iemand gaat houden, loop je ook het risico dat je ooit zult rouwen om het verlies van deze liefde.

De contactcirkel is de cirkel van houden van, verlies en rouw. Deze cirkel wordt bij verlieservaringen, zoals een scheiding, doorlopen.

Om contact te kunnen maken is het eerst nodig je welkom te voelen en de ander welkom te heten. Daaruit ontstaat de mogelijkheid tot contact.

Hechting is de uitwisseling van (liefdes)energie in elkaars nabijheid. Op het moment dat je je welkom voelt en er echt contact is gemaakt kun je

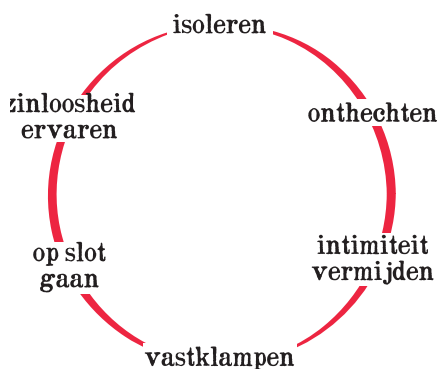


je gaan hechten. Wanneer het contact te pijnlijk is, sluit je jezelf af en ga je het contact uit de weg. Je onthecht en raakt daarmee de verbinding met jezelf kwijt. Je kunt je niet hechten zonder ook te moeten scheiden, afscheid nemen is onvermijdelijk. Als dat te pijnlijk is ga je je vastklampen.

Na het scheiden rouw je. Als je de pijn van het verdriet niet erkent, misken je het. Je moet rouwen om zin te kunnen

geven, anders ga je wrokken. Wanneer je het verlies betekenis geeft, kun je berusting vinden en ben je opnieuw in staat contact te maken. Wanneer je wrokkig blijft ga je je isoleren en raak je onverschillig, de zin van het leven ontbreekt.

Wanneer er problemen optreden in het doorlopen van de contactcirkel, ook wel verliescirkel genoemd, kunnen er blokkades ontstaan, zoals problemen bij het leggen van contacten, verbindingen aangaan



(bijvoorbeeld gaan vastklampen), het ervaren van intimiteit en seksualiteit (jezelf niet meer volledig openen), omgaan met je gevoelens (bijvoorbeeld wantrouwig zijn) en bij het geven van betekenis aan je leven ('het heeft voor mij toch geen zin').

Door verlieservaringen zoals in een scheiding, kun je jezelf diep gekwetst voelen en het risico van contact maken niet meer aangaan. Zo maak je jezelf

onkwetsbaar en dat geeft de illusie dat je veilig bent. Je bouwt een muur om je hart, je isoleert jezelf en daarmee doof je ook een deel van je levensvuur.



Mindful zijn leert je te genieten van de
mooie dingen die het moment brengt.
Zoals het gevoel van de zon
op je huid.

Mindfulness bij scheiding

In het rouwproces is het eerste deel gericht op het verleden. Het tweede, optimistischer deel is gericht op de toekomst. Aandacht voor het heden ontbreekt. Wanneer je focus is gericht op dingen die al zijn gebeurd of nog moeten gebeuren dan ben je in feite bezig met dingen die er niet meer zijn of nog niet zijn. Het verleden is gepasseerd en bestaat niet meer. Het verleden is een herinnering geworden. De toekomst ligt nog in de toekomst en is hiermee onzeker.

Het verleden is niet meer en de toekomst is nog niet. Wanneer je geconcentreerd bent op het verleden of de toekomst dan mis je de enige echte werkelijkheid namelijk die van het NU.

Mindfulness is een effectieve methode om te leren omgaan met pijn, stress en depressies. Het is gebaseerd op Boeddhistische principes en Westerse psychologische kennis. Mindful zijn houdt in aandachtsvol te zijn voor het hier en nu.

Je leert om op een accepterende manier om te gaan met hetgeen je in het leven van alledag tegenkomt. Ook leert mindful zijn je te genieten van de (soms kleine) mooie dingen die het moment brengt. Zoals het gevoel van de zon op je huid, of een boom in prachtige herfstkleuren. In plaats van voor een rood stoplicht te vloeken en in de stress te schieten omdat je te laat op je afspraak zal zijn, om je heen te kijken, diep adem te halen en te genieten van het moment rust. Accepteer wat je niet kan veranderen. De stress voor je afspraak van straks levert je niets op dan ongenoegen.

Eckhart Tolle, schrijver van 'de kracht van het NU' stelt dat er geen problemen kunnen bestaan als je in het NU leeft. Iets wat is geweest, is geweest en is NU dus geen probleem. Zorgen over iets wat in de toekomst moet gebeuren, kan niet als je NU leeft. Je bent dan immers met je volle aandacht bij het hier en nu. Wie dan leeft dan zorgt. Als je NU een situatie ervaart waar je niet gelukkig van wordt dan kan je drie dingen doen, problemen kunnen dan niet bestaan:

1. je doet er iets aan (NU),
2. je accepteert dat het is zoals het is (NU),
3. je onttrekt je aan de situatie (en wel NU).

Het verleden is geweest. Verwijten aan je zelf als 'had ik maar...' zijn meestal nutteloos.

De toekomst bestaat nog niet. Zorgen hierover hebben geen zin. De meeste beren die je op je weg bedenkt kom je in het werkelijke leven niet eens tegen. Het overgrote deel van de dingen waarover je zorgen maakt gebeurt niet. Die tijd van piekeren is verspild. Vragen als 'wat nou als...' hebben dan ook weinig zin.

Het leven is NU. Door te leven in het verleden of de toekomst mis je wat er NU gebeurt. En wat erger is, je vergeet te genieten van de goede dingen die er wel zijn. Dat is niet goed voor de kwaliteit van je leven. Het maakt je gestrest, zeker in een periode van tegenschot.

Als je lekker in je vel zit bekijk je zaken van de zonnige kant. Je bent positief over het verleden. Je hebt goede herinneringen, soms gevoelens van nostalgie. De toekomst bekijk je door een roze bril. Je hebt er zin in. Je

verheugt je. Ben je hierbij ook nog mindful, dan geniet je met volle teugen van het NU. Je ruikt het gemaaid gras. Geniet van de zon, van de smaak van je eten. Je haalt diep adem en voelt rust en welbevinden. Mindful zijn als het meezit is gemakkelijk...



Als het tegenzit is het een ander verhaal. Je bent misschien gekwetst door je partner, je voelt je verlaten, eenzaam, boos, bezorgd. Als je in de spiegel kijkt zie je een verdrietig en bitter persoon. Je hebt er rimpels en grijze haren bij gekregen. Je bent moe en het is je aan te zien. Het NU lijkt niet de plek waar je wilt zijn. Als je over het verleden denkt roept dit gevoelens van boosheid, verdriet en teleurstelling op. Denk je aan de toekomst dan zie je grote zorgen. Waar moet je wonen, waar ga je van leven? Hoe ga je dat zonder de vertrouwde partner doen, helemaal alleen? Hoewel het NU, als je een rottijs hebt niet aantrekkelijk lijkt, ligt hier wel de sleutel tot herstel. Juist dan is het verleden vaak een bron van negatieve gevoelens, van verwijt en spijt. De toekomst is angstaanjagend. Zorgen domineren.

In het heden is er rust. Ken je dat gevoel dat je 's ochtends kunt hebben als je net wakker wordt, vlak voordat de werkelijkheid van de dag tot je doordringt? Je voelt je ontspannen, rustig, je luistert naar de vogels en ruikt je friskewassen lakens. Precies tot het moment dat je je afvraagt hoe laat het is, wat er ook al weer is gebeurd en wat je allemaal moet doen

die dag. Het denken begint. De adrenaline gaat stromen. Het NU en het moment van rust is verloren.

Ook als het flink tegenzit kan je (in ieder geval proberen) te genieten van de dingen om je heen. Van je kinderen. Van je huis en tuin nu je nog kan. Van het weer. Concentreer je hierop zonder je te laten afleiden door het verleden en de toekomst. Haal diep adem, gebruik al je zintuigen bewust. Ruik het gras, voel de lente-, zomer-, herfst- of winterlucht. Ga een stuk wandelen. Kijk. Door je te concentreren op je ademhaling en je zintuigen wordt je hoofd leeggemaakt. Je bewustzijn is in het NU.

Uit 'Geluk zit in een klein hoekje' van Neil Pasricha:

- # Als je de verhouding melk/ontbijtgranen precies goed hebt.
- # In het vliegtuig een hele rij voor jezelf hebben.
- # Bubbelplastic laten knappen.
- # Een heel stel groene verkeerslichten achter elkaar treffen.
- # Elektrische apparaten repareren door er tegen te slaan.
- # Struikelen en beseffen dat niemand het gezien heeft.
- # Slapen tussen schone lakens.
- # Als de sokken uit de droger allemaal bij elkaar passen.
- # Als de verkoopautomaat je twee repen geeft in plaats van een.
- # Die dunne plastic velletjes van nieuwe elektronische apparatuur trekken.
- # Eindelijk op het woord komen dat heel lang op het puntje van je tong heeft gelegen.
- # Iemand erop betrappen dat hij zit te zingen in de auto en er samen om lachen.
- # In een keer goed fileparkeren.
- # Het geluid van regen als je in de tent ligt.
- # Een dichtgeplakte deurs opensnijden met een sleutel of een pen.
- # In het vliegtuig naast iemand zitten die er aantrekkelijk uitziet.
- # Als je de naam herinnert van iemand die je eerder op een feest bent tegengekomen.
- # Teruggaan naar je warme bed nadat je midden in de nacht bent wezen plassen.
- # Wakker worden en beseffen dat het zaterdag is.



Yoga

Ga joggen of sluit je aan bij een yogaklasje (of koop een dvd als dat meer wat voor jou is). Yoga is bij uitstek geschikt om te leren je hoofd vrij te maken van verwijten en zorgen.



Koken

Koken kan ook heel ontspannend zijn. Net als yoga. Alleen bezig zijn met het snijden en hakken en roeren en mengen. Niets aan je hoofd dan ruiken en proeven. Als je een taart bakt ruikt je huis verwelkomend. Een heerlijk geurend sfeervol huis. Dat is extra fijn in een huis met verdriet. Het verzet de zinnen en creëert gezelligheid. Vind je koken ontspannend? Bak dan een lekkere taart. Pak een kookboek en vind een recept dat je nooit eerder probeerde.

Mindful zijn kan je oefenen. Waarschijnlijk ben je al erg lang gewend om het grootste deel van de dag bezig te zijn met wat is geweest of met wat nog moet komen. Die tijd ben je in feite onbewust van het NU. Het NU doorloop je, tijdens je gedachten over verleden en toekomst, op een soort van automatische piloot. Als het goed met je gaat dan sudder je zo wel voort. Je gedachten over het verleden zijn (groten)deels positief. Ook over de toekomst ben je op zijn minst gematigd optimistisch. Ben je niet-mindful als het niet tegenzit, dan mis je het NU en leef je maar half, verder is er niet zo veel aan de hand.

Bij een scheiding nekt deze levenshouding je. De gedachten die je het grootste deel van je dag hebt zijn negatief. Denk je aan het verleden dan kan je boos en teleurgesteld zijn. Of je hebt spijt en verwijten aan je zelf of de ander. Over de toekomst maak je je zorgen.

Van (zelf)verwijt en zorgen is nog nooit iemand gelukkiger geworden. Ga maar na bij jezelf. Heeft het je ooit geholpen? Of heb je in een boze bui juist dingen gezegd waar je spijt van kreeg (waarvoor je jezelf ook nog kon verwijten). Door niet-mindful te zijn bij tegenslag raak je in een negatieve spiraal.

Tip van de coach

Hoe kun je het NU ervaren?

Zoek je toevlucht bij niemand anders dan jezelf.

Negatieve gemoedstoestanden zoals 'ik ben het zat', 'dit gaat te ver', 'ik ben ten einde raad', 'ik sta op instorten' zijn de emotionele diepten die je kunt ervaren als je in een scheiding zit.

Het helpt om op dat soort momenten te bedenken dat de bui straks weer overgaat, dat je je niet lang zo zult voelen en dat je zelfs over een paar uur je weer redelijk gelukkig kunt voelen. Op het moment zelf kan je proberen het gewoon te doorstaan en je te realiseren dat je het gevoel alleen maar HEBT en gelukkig niet BENT.

Je accepteert als het ware het bezoek van dit gevoel, loopt er niet van weg en besteedt er elke keer wat aandacht aan, zonder emotioneel te zeer te betrokken te raken of het te serieus te nemen: je blijft het in perspectief zien. Realiseer je elke keer dat je niet de emotie bent, maar de emotie hebt. Daarmee wordt het mogelijk een stapje achteruit te doen en wat ruimte te creëren tussen jezelf en de emotie. Door de emoties als bezoeker te zien, word je er ook aan herinnerd dat deze niet voor eeuwig



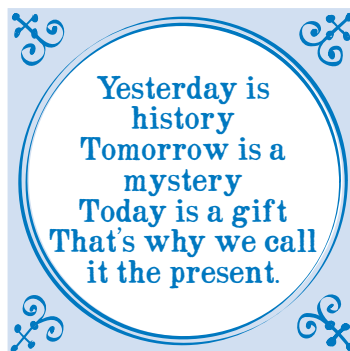
zal blijven. Wanneer je deze bezoeker negeert of jezelf afleidt van deze emoties, verlies je het contact met je gevoelens en wijsheid.

Een gevoel van verdriet bijvoorbeeld herinnert je aan de liefde die je kende en waar je nu afscheid van neemt. Je rouwt om wat je mist. Het geeft dus je behoefte aan liefde aan.

Als je boos bent, geeft het je informatie over wat je grenzen zijn, over wat je wel en niet wilt. Je kunt jezelf verdoven met drank, eten, winkelen, of de schuld buiten jezelf leggen. Daarmee vergooi je de mogelijkheid wijzer en meer trouw aan jezelf te worden.

De enige manier om gevoelens van haat, eenzaamheid, verwarring, woede, schuld en wrok te transformeren in gezondere emoties, is hun aanwezigheid te accepteren. Je kunt je bij het beleven van je gevoelens afvragen hoe je deze gevoelens (her)kent uit je leven (bijvoorbeeld gevoel van afgewezen worden herken je ook van toen je een klein meisje was en je moeder op een belangrijk moment geen aandacht voor je had). Door je gevoelens te onderzoeken en te begrijpen waar ze vandaan komen (bijvoorbeeld, elke keer dat ik me afgewezen voel, sluit ik me af en laat ik niemand meer toe, waardoor ik me nog meer afgewezen voel), raak je beter in staat goed voor jezelf te zorgen (door bijvoorbeeld de vicieuze cirkel te doorbreken) en lossen deze gevoelens vanzelf op. Zolang je ze niet serieus neemt, ploppen ze elke keer weer op. Het is als een strandbal onder water willen houden; wanneer je niet actief de bal onder water drukt, plopt ie vanzelf boven water. Je kunt de bal ook in je hand nemen, zijn vorm, materiaal en kleur bekijken, eraan voelen en kijken wat je ermee kunt doen. Vervolgens kun je de bal onder je arm meenemen. Zo wordt de bal een stuk lichter en heb je weer de mogelijkheid de horizon te verkennen en jouw zelfverkozen richting op te gaan.

Een oefening: Je bent in het NU als je je op het heden concentreert. 'Tune in' op wat er nu gebeurt. Wat hoor je? Wat zie je? Wat ruik je? Probeer je gedachten en gevoelens (die je naar het verleden en de toekomst brengen) als wolken voorbij te laten drijven zonder erin te gaan zitten. Laat je niet meedrijven. Dwaal je af dan herpak je jezelf door weer 'in te tunen' op het NU. Adem diep.



Rouw in het NU

Mag je dan niet rouwen en denken over het verleden, over wat er misging, wat jij of de ander beter of anders had moeten doen? Hoe moet je dan verwerken wat er is gebeurd? Rouwen is onontkoombaar. Maar rouw met aandacht. Als je verdrietig bent wees dan ook verdrietig. Geef jezelf de tijd en de rust om het verdriet te voelen. Ga het niet uit de weg. Ervaar het. Huilen werkt stressverlagend. Het lucht op. Verdriet hoort bij het verwerken. Van het verleden kan je leren. Het vertelt je iets over jezelf.

Je mag ook boos zijn. Wees je hiervan juist bewust. Als je boos bent voel je als het ware je eigen grenzen. Je wordt boos als iemand (of jij zelf) daar overheen gaat.

Neem de ruimte om je boosheid te laten gaan. Maar zorg ervoor dat je de ruimte ook daadwerkelijk hebt. Als je je door boosheid misdraagt dan komt dit als een boemerang naar je terug. Het is een hele kunst om je boosheid te uiten zonder je later schuldig te voelen omdat je iemand 'van onder uit de zak hebt gegeven' en hierbij de grenzen van het redelijke hebt overschreden. Je wilt ook niet dat je kinderen



hiermee worden opgezadeld of hiervan de dupe worden.

Wees voorzichtig met verwijten. Bij een scheiding komt de schuldvraag om de hoek. Die schuld wordt in boosheid bij de ander gelegd. Dat is heel menselijk. Soms is het makkelijker de dingen zwart-wit te zien. Onthoud dat 'de waarheid' niet bestaat. Ieder heeft zijn eigen ervaring opgedaan en dus zijn eigen waarheid. Jij bent de ander niet. De ander is jou niet. Als je deze gevoelens hebt, van boosheid, verdriet of verwijt, probeer in het NU te blijven.

Het kan goed zijn om dingen achteraf te overdenken, zo leer je en verwerk je. Wanneer je eenzelfde voorval voor de honderdste keer in je hoofd terugspeelt, ben je niet meer bezig met je leer- en verwerkingsproces. Je bent dan de tijd waarin je NU aanwezig had kunnen zijn aan het verspillen. Je bent mogelijk mooie momenten aan het vullen met negatieve gedachten.



Wanneer je voor de zoveelste keer boos wordt over iets dat is gebeurd, wanneer je de film van het verleden alweer terugkijkt, dan ben je dus niet meer aan het leren of verwerken. Sterker nog, door te blijven hangen in het verleden, als een vastlopende computer, vertraag je het verwerkingsproces.

Als je wat is gebeurd niet meer kan veranderen, als je je aan die situatie niet meer kunt onttrekken, dan zit er maar één ding op: accepteren. Accepteer dat iets is zoals het is.

Vergeef de ander voor dat wat de ander fout deed en waardoor jij boos, verdrietig en gekwetst werd. Vergeef ook jezelf voor wat jij (volgens jezelf) niet goed deed. Wat je ervan moest leren heb je gedaan. Nu moet je verder om het geleerde in de praktijk te brengen. Maak er het beste van, stel je positief op en wees ervan overtuigd dat er voor jou nog veel moois is weggelegd.





Stel jezelf drie vragen om te leren van je negatieve emotie (en om er zo uit te komen)

Een naderende scheiding biedt voldoende gelegenheid om een groot deel van de tijd kwaad rond te lopen. Soms is dat een milde vorm van kwaadheid, je bent geërgerd en je reageert kribbig en kattig, je wordt kil of trekt je terug. Andere momenten koester je wraakzuchtige gedachten en ga je er volledig in op. Door je boosheid op zijn beloop te laten gaan en steeds verder bezit van je te laten nemen, mis je een kans. De kans om te kijken naar wat de boosheid je voor informatie kan geven.

Een voorbeeld: Je partner wil scheiden omdat jullie uit elkaar zijn gegroeid. Je voelt dat je jezelf tekort hebt gedaan want het liep al niet lekker en je hebt niet aangegeven dat je je partner miste. Dat je werkelijk contact nodig had om je hart geopend te houden. Je hebt je van je partner afgesloten. Hierover pieker je, je voelt boosheid en schuld.

1. Vraag aan jezelf waarin je jezelf tekort hebt gedaan. Het antwoord kan zijn dat je niet hebt aangegeven wat je voelde en dacht. Deze vraag gaat over wat jij wel of niet hebt gedaan.
2. Vraag jezelf wat je nodig hebt. Het antwoord kan zijn vertrouwen om jezelf te kunnen openen in contact. Deze vraag gaat over wat jij nodig hebt.
3. Hoe ga je er zelf voor zorgen dat je dit (van jezelf) krijgt? Het antwoord kan zijn, luisteren naar je lichaam, de sensaties daarin, deze als leidraad gebruiken om te ervaren wat veilig voor je is en vervolgens aangeven in contact met anderen wat je behoeften en wensen zijn. Zo ben je eerlijk en trouw naar jezelf. Deze vraag gaat over de stappen die jij moet zetten om te kunnen realiseren wat je wenst.



It's time to move on,
time to get going.

Lyrics: Tom Petty - Time to get going

*It's time to move on, time to get going. What lies ahead I have
no way of knowing. But under my feet, baby, grass is growing.
It's time to move on, it's time to get going*

NU plannen maken

En hoe zit het dan met de toekomst? Hoe kan je leven in het NU terwijl je plannen maakt voor de toekomst? Het maken van plannen voor de toekomst is net zo noodzakelijk als het verwerken van het verlies en leren van het verleden.

Probeer als je met de toekomst aan de slag gaat wel realistisch te zijn. Sommige (lees alle) dingen zijn nou eenmaal onzeker (altijd). Sommige dingen blijven ook nog even onzeker. Als je gaat scheiden maar jullie wonen nog samen dan is nog onzeker waar je in de toekomst zult wonen, wat dit kost en hoe je dat gaat betalen. Zolang je hieraan niet echt iets kunt doen, accepteer dan dat deze dingen nog onzeker zijn. Ga vooral niet talloze doemscenario's over je toekomst bedenken. Je zorgen maken over de toekomst is ongeveer net zo zinvol als voor de honderdste keer een situatie uit het verleden voor je geestesoog laten voorbijgaan. Niet nuttig dus.

Bedenk liever hoe je de toekomst het liefst zou zien. Visualiseer dat beeld en streef daar actief naar. Bepaal welke stappen je moet nemen om te komen waar je wilt zijn. Sommige mensen maken moodboards om de sfeer te creëren van dat wat ze graag zouden willen. Het helpt ze om te focussen. De filosofie van de 'The Secret' luidt dat door zaken te visualiseren, dat wat je wilt ook daadwerkelijk op je pad komt. Nu heb ik al meerdere keren levendig gevisualiseerd hoe ik de loterij won maar (tot op heden) lijkt het geen invloed te hebben gehad op de loop der dingen. Toch ben ik ervan overtuigd dat je door je de dingen voor te stellen zoals je ze graag zou willen zien, je meer kans hebt om deze te bereiken dan door doemdenken. Als je weet wat je wilt dan kan je ook bedenken wat je moet doen om dat te bereiken en ben je gemotiveerd.

De 'self-fulfilling prophecy', werkt dat echt?

Stel je voor, je bent met iemand in gesprek. In feite staat die persoon neutraal tegenover jou. Jij denkt (op dat moment zonder reden) 'volgens mij mag die persoon mij niet'. Terwijl je dit denkt frons je onwillekeurig je wenkbrauwen. De persoon met wie je praat denkt: 'wat een nors type, die lijkt mij niet zo aardig'. Dit mechanisme kan je ook in je voordeel inzetten door een positieve houding te hebben.

Het maken van plannen is nuttig maar houd hieraan niet te star vast. Het zal anders gaan, dat kan ik je nu al voorspellen. Als je een plan hebt gemaakt doe dan wat nodig is om daar te komen waar je wilt zijn. Wees hierin actief. Voer je plannen uit en wees steeds bewust van wat je NU doet.



Tip van de coach

Drie posities om het NU te vinden

Bewust zijn wil zeggen dat je in staat bent onderscheid te maken tussen wat er zich binnen jou afspeelt en dat wat er buiten jezelf gebeurt. Dat je je van de wisselwerking tussen deze twee bewust bent.

We zijn in staat om de prikkels van onze binnenwereld te voelen en deze prikkels te gebruiken als belangrijke informatie voor ons handelen.

Daarnaast ben je als mens in staat om je bewust te zijn van de prikkels die van buiten op je afkomen. Bewust levende mensen ervaren zichzelf. Ze kunnen zichzelf ervaren en zijn in staat zich te verplaatsen in de belevingswereld van de ander.

In de derde plaats kun je afstand nemen en bewust zijn van wat er plaatsvindt in de wisselwerking tussen elkaar.

Je hebt dus drie waarnemingsposities:

- **Eerste positie:** de positie van waaruit we onszelf ervaren.
- **Tweede positie:** de positie van waaruit we in staat zijn ons in de ander te verplaatsen (met daarbij het besef dat we nooit in staat zullen zijn precies te ervaren wat de ander ervaart).
- **Derde positie:** de positie van waaruit we afstand nemen en vanuit die afstand de wisselwerking tussen onszelf en de ander kunnen beschouwen.

Wanneer je in maar één van deze posities vast zit is dat een teken van gebrek aan bewustzijn.

Om het bewustzijn te doen toenemen kun je geregeld oefenen met de verschillende waarnemingsposities. De eerste waarnemingspositie train je door steeds opnieuw met je aandacht naar binnen te gaan, attent te zijn

op gedachten, gevoelens, ervaringen en lichamelijke sensaties en vervolgens die informatie te hanteren in de ontmoeting met de ander. De tweede positie train je door je in te leven in de ander. Dat kun je doen door houding, woordkeus, stemklank en dergelijke van de ander over te nemen. Op deze wijze ga je al gauw ervaren wat er in de ander omgaat (zonder dat je pretendeert te weten wat er in de ander omgaat). De derde positie neem je in door letterlijk of in gedachten afstand te nemen en te beschouwen wat er gebeurt in de wisselwerking tussen jou en de ander. Naarmate je bewustzijn toeneemt, ben je ook beter in staat als autonoom mens te functioneren.

Hulp zoeken

Wanneer het rouwproces voor jou zo overweldigend is dat je daadwerkelijk nergens meer van kunt genieten, wanneer jij de gedachten over het verleden en de zorgen over de toekomst niet van je af kunt schudden, zoek dan hulp van een therapeut of erkend mindfulness-coach. Scheiden staat op de tweede plaats in de stress top tien (op de eerste plaats staat de dood van je partner) dus als je het niet alleen aankunt is dat geen schande. Zaak is wel om jezelf op de rit te krijgen. Scheiden is een trauma. Hulp zoeken is geen zwakte maar een teken van kracht. Als je blijft steken in boosheid of verdriet dan kan het scheidingsproces een tweede trauma worden. Ongecontroleerde boosheid of verdriet maken het je erg moeilijk om op een volwassen manier de dingen te regelen die geregeld moeten worden. Onenigheid kan dan leiden tot een escalatie.

Tip van de coach

Afscheid nemen

Het niet nemen van afscheid zorgt ervoor dat je aandacht en energie er naartoe wordt gezogen.

Door afscheid te nemen sta je stil bij wat gaat stoppen en blik je terug op een periode die voorbij is. Daarbij kunnen zowel positieve als negatieve gevoelens worden geuit.



Wel doen: leren van fouten, voelen van emoties, zorgen voor, rust nemen van gedachten, joggen, yoga, moodboard, stappenplan, actie ondernemen.

Niet doen: blijven hangen in emoties, verwijten, spijt, zorgen over, beren op de weg zien, alleen denken maar niet doen, luchtkastelen bouwen.

Probeer in tijd van crisis het hoofd koel te houden. De leefregels van Olivia Joules (Helen Fielding) zijn hiervoor zeer geschikt.

- # Raak nooit in paniek. Haal adem, denk na.
- # Niemand denkt aan jou. Iedereen denkt alleen aan zichzelf. Net als jij.
- # Verander vlak voor een belangrijke gebeurtenis nooit van kapsel of haarkleur. Mijn eigen toevoeging hierbij is dat na een belangrijke gebeurtenis je soms juist van kapsel of haarkleur moet veranderen.
- # Niets is zo vreselijk of geweldig als het eruitziet.
- # Behandel een ander zoals je zelf behandeld wilt worden, dus jij zult niet doden.
- # Het is beter iets duurs te kopen dat je geweldig vindt, dan meerdere goedkope dingen die je wel aardig vindt.
- # Bijna niets doet ertoe. Als je overstuur raakt, vraag jezelf dan af: 'maakt het echt iets uit?'.
- # De sleutel tot succes ligt in hoe je de draad weer oppakt nadat je hebt gefaald.
- # Wees eerlijk en vriendelijk.
- # Koop alleen kleren die je het gevoel geven dat je een dansje zou willen maken.
- # Vertrouw op je instinct, niet op je al te grote fantasie.
- # Als je wordt overweldigd door tegenslagen, controleer dan of het echt om een ramp gaat door het volgende te doen: a) denk ach, wat kan mij het ook schelen, en b) kijk naar de leuke kant, en als dat niet werkt, naar de grappige. Als geen van beide werkt, zou het een ramp kunnen zijn: ga dan naar het eerste en vierde punt.
- # Verwacht niet dat de wereld veilig is of het leven eerlijk.
- # Soms moet je gewoon met de stroom meegaan.
- # Heb nergens spijt van. Onthoud dat het niet anders had kunnen lopen, doordat je was wie je was en doordat het kwam door alle dingen die tot dan toe waren gebeurd en die je iets deden

besluiten. Het enige wat je kunt veranderen is het heden dus leer van het verleden.

- # Als je spijt begint te krijgen over iets en denkt: 'had ik maar....', voeg dan altijd toe: maar dan was ik misschien overreden door een vrachtwagen of opgeblazen door een kamikazetorpedo.
- # Deze laatste leefregel is niet van Olivia maar van Anthony Reyes en luidt simpelweg: 'er komen altijd nieuwe kansen'.

Doe Alsof!

Wanneer je aan het rouwen bent is het makkelijker gezegd dan gedaan om de boel van de positieve kant te bekijken. Stel je partner heeft je verlaten omdat hij / zij zegt niet meer gelukkig met je te zijn en als klap op de vuurpijl ook nog eens een ander heeft... wat voel je dan behalve boosheid en verdriet? Grote kans dat je je als oud vuil aan de kant gezet voelt. 'Ben ik niet goed genoeg? Is die ander mooier, beter, knapper...?' En eerlijk is eerlijk van al dat verdriet word je in ieder geval niet mooier. Voor je het weet zit je in een vicieuze cirkel. Begrijpelijk dat je met behuilde ogen en met 5 kilo meer of juist minder je niet de aantrekkelijkste persoon van de wereld voelt.

'Fake it! Till you make it' en 'If you don't feel the part, look the part!'.

Doe alsof. Koop een nieuwe outfit. Ga naar de kapper. Maak je mooi op. Ga naar buiten en geniet van de buitenlucht. Ga wandelen of joggen. Doe aan yoga.

En ja, het moet. Je zal zien: je voelt je beter.





De grote schoonmaak

Niets helpt zo goed om jezelf op orde te krijgen als je huis en tuin op orde te maken. Door je omgeving op te ruimen ruim je ook jezelf op. Als alles is opgeruimd kan je het weer mooi gaan maken. Dat geldt voor je huis en tuin maar natuurlijk ook voor jezelf.

Begin met je huis. De grote schoonmaak. Als dat is gebeurd gooi je weg wat je lelijk vindt. (Nee, niet de spullen van je ex weggooien voordat hij of zij die heeft opgehaald! De spullen van je ex ruim je netjes op in dozen. Wellicht is het handig om op een lijstje de inhoud per doos te vermelden.)

Waar was ik... je huis is schoon en er staan alleen nog spullen die je mooi vindt. Het is misschien een beetje kaal maar dat komt wel weer. Langzaam kan je nieuwe spullen verzamelen die je echt mooi vindt. Zo iets moet groeien. Als je haast hebt ga dan inspiratie opdoen in mooie woonwinkels. Bij Ikea kan je groot inslaan indien nodig.

Nu de tuin. Opgeruimd. Ontdaan van onkruid. Mooi. Koop of leen het 'Klassieke Rozen; tuinieren met oude rozensoorten'-boek van John en Teresa Scarmen. Erg mooie plaatjes. Rozen lijken misschien ingewikkeld met

snoeien en zo maar het valt reuze mee. Gewoon een sterke roos zoeken, planten, mest erbij en klaar. Als je de roos niet te veel wilt laten verwilderen, snoeien volgens instructie (zie boek). Een kind kan de was doen. Je moet er wel van houden.

Huis opgeruimd. Tuin opgeruimd. Nu jij nog. Als het goed is heeft het opknappen van je omgeving al geholpen om je een opgeruimd gevoel te geven. Het is tijd om jezelf door de wasstraat te halen. Dit houdt in: pedicure, manicure (kan je zelf doen of laten doen. Dat laatste is een uitje op zich). Haren wassen en föhnen. Het is een goed idee van de gelegenheid gebruik te maken en naar de kapper te gaan voor een goede wassen-, knippen-, kleuren- en drogenbeurt. Weg uitgroei. Weg saaie coupe. Dan je kleding. Heb je alles wat je lelijk vindt weggedaan? Kijk kritisch en kleed je zo dat je je goede kanten benadrukt en je minder goede punten minder zichtbaar maakt. Vergeet je make-up niet. Naturel is bij de meesten pas mooi als hieraan wat foundation en concealer te pas is gekomen. Wat blush, oogschaduw en mascara en je bent klaar. Het kan aan te raden zijn om een cursus visagie van een paar uur te doen. 'Leren smeren'. Heb ik gedaan met wat vriendinnen en is erg leerzaam en gezellig. Zo, nu zijn niet alleen je huis en tuin om door een ringetje te halen maar ook jij bent gepoetst en gepolijst!

Kookboeken

Ik houd van boeken met veel plaatjes. De boeken van Nigella Lawson en Jamie Oliver zijn heerlijk om doorheen te bladeren en inspiratie op te doen. Als je weinig eetlust hebt loopt het water je toch in de mond. Heb je teveel eetlust dan is het bladeren in een kookboek een manier om met eten bezig te zijn zonder dat je er dik van wordt. Zoek dan wel een gezond recept uit om te maken. Ook Sophie Dahl (de kleindochter van) heeft een prachtig boek gemaakt met allerlei leuke en lekkere recepten. Een ander mooi boek is dat van Janneke Vreugdenhil, Comfort Food; 'eten om het leven te vieren, ook als het tegenzit'.

Recepten voor als je geen trek hebt

Regelmatig en gezond eten is de basis van een goed gewicht. Te veel eten is niet goed. Te weinig ook niet. Ben jij iemand wiens eetlust wordt gereduceerd tot het nulpunt bij stress? Dan zijn dit recepten voor jou.

Ontbijt: maak een shake van soyamelk, yoghurt, banaan, aardbeien, een beetje omega 3/6/9 olie van Amanprana en wat kokosmeel voor de vezels ook van Amanprana. In sommige supermarkten heb je ook bevroren vruchten.

A woman with long brown hair, wearing a blue sleeveless dress, is kneeling on a cobblestone path in a garden. She is using orange-handled pruning shears to trim a lavender bush. To her right is a large, leafy green plant, possibly a squash or pumpkin. In the background, there is a green field, a line of trees, and a church with a tall steeple under a clear blue sky.

Opgeruimd.
Ontdaan van onkruid. Mooi.

Die zijn ideaal voor als het geen aardbeientijd is. Uiteraard kan je de vruchten variëren naar smaak. Eigenlijk alles is goed. Van mango's tot bramen en frambozen. Waar jij van houdt. Alles in de mix en klaar.

Lunch: Salade met avocado en brood.

Avondeten: kan van alles zijn, hoeft niet veel en zwaar. Als het maar iets is en als je het maar eet. Soep is goed. Ben je met kinderen dan is het wel verstandig om iets te maken uit de schijf van 5.

Veel en zwaar: de Tartiflette

Dit is een ovenschotel uit de Savoie. Het schijnt dat het als alternatief dient voor kaasfondue en raclettes. Het wordt een echt wintergerecht genoemd maar als je de uien vervangt door witlof kan het wat mij betreft ook prima in de zomer.

Men neme een ovenschotel, knoflook, aardappeltjes in plakjes gesneden en gaar gekookt, twee uien in ringen en kort gebakken in een pan (of in de zomer: twee stronkjes witlof, kort gekookt (beetgaar) en in de lengte door de midden gesneden), uitgebakken biologische spekjes (blokjes), gerookte spekreepjes, gehakte bieslook, crème fraîche en het belangrijkste ingrediënt een reblochon (een roodschimmelkaas uit de Savoie). Snijd de kaas overdwars doormidden, (de korst laten zitten!). Als je geen reblochon kan vinden dan is een camembert ook prima te gebruiken.

Smeer de ovenschotel in met olijfolie en knoflook. Beleg de bodem met de partjes aardappel. Leg daarop de uienringen (of helften witlof) en de uitgebakken spekjes en bedek met een helft van de reblochon met de roodschimmelkant naar boven. Herhaal dit. Bedek de reblochon met crème fraîche en bestrooi met bieslook. Dek alles af met de spekreepjes. Zet het geheel ongeveer 20 tot 40 minuten in de oven (175 graden hetelucht). Als het borrelt is het klaar.

Dit zware maar verrukkelijke gerecht is het best te combineren met een frisse groene salade.

En nog iets, champagne smaakt heerlijk bij de tartiflette.

Troosteter

Ben je juist een troosteter? Kijk uit dat je niet dichtgroeit. Blijf in beweging. Zorg dat je veel groente en fruit in huis hebt. Hiervan mag je zo veel eten als je wilt.

Gebruik producten waar weinig onverzadigde vetten in zitten. Eet voldoende gezonde vetten. Koop zo veel mogelijk natuurproducten. In gefabriceerd eten zitten meestal veel meer ongezonde vetten en suikers dan in biologische of ambachtelijke producten.



Zorg ervoor dat wat je eet in ieder geval gezond is. Niet overdrijven. Houd maat als het niet supergezond is wat je eet. Natuurlijk mag je echte boter op je brood of een stuk chocola bij de thee. Volgens sommigen is echte boter (natuurproduct) zelfs gezonder dan de fabrieksmargarine.

Een briljant, makkelijk en gezond recept vind ik de tortilla's met kaas (geraspt), gedroogde biologische ham, groene pepertjes en koriander. De kant-en-klare tortilla's beleg je met de ingrediënten en vouw je dubbel. Dan bak je ze kort in een pan of (dat is het mooist) je grilt ze op een grill met van die ribbels een paar minuten aan elke kant tot de tortilla een beetje bruin ziet en de kaas is gesmolten. Hierbij kan je een salsa van klein gesneden verse groenten geven (komkommer zonder zaadjes, pepertje met of zonder zaadjes voor heel pittig of wat minder, tomaat zonder zaadjes, avocado, paprika etc.) overgoten met een beetje citroen- of limoensap en een fruitige olijfolie. Als je het helemaal af wilt maken dan serveer je er ook nog een guacamole bij van avocado, knoflook naar smaak, citroen- of limoensap en als je hebt een beetje yoghurt (alles in de keukenmachine en mixen maar).

Thee

De Engelsen lossen elk probleem op met een pot thee.

Groene thee is gezonder dan zwarte thee. Het schijnt dat je al afvalt als je elke dag twee koppen groene thee drinkt. Groene thee versnelt de vetverbranding. Het kan natuurlijk ook dat je de groene thee drinkt in plaats van het wijntje na het eten. Geen wonder dat je dan snel afvalt en je gezonder voelt! Groene thee is trouwens ook erg lekker bij het eten. Ideaal voor als je minder wijn wilt drinken maar water wat te saai vindt.



Alle goede voornemens
ten spijt...

Lyrics: Gotye - Somebody that I used to know

*but you didn't have to cut me off
Make out like it never happened
and that we were nothing,
I don't even need your love,
but you treat me like a stranger
and that feels so rough
No, you didn't have to stoop so low
Have your friends collect your records
And then change your number*

3. Van echtscheiding naar vechtscheiding?

In de praktijk zie je dat mensen zich bij een scheiding laten leiden door hun verdriet en boosheid. De grootste ruzies om niets kunnen zo ontstaan. Bijna iedereen denkt: 'dat gebeurt mij niet'. Maar hoe kan het dan dat een vechtscheiding (ook in mediation) eerder regel dan uitzondering is? Alle goede voornemens ten spijt wijst de praktijk uit dat het anders gaat dan van te voren bedacht.

Omdat escalatie in een scheiding nog te vaak voorkomt zal ik hierna proberen uit te leggen hoe een echtscheiding een vechtscheiding kan worden. Een stukje theorie werkt zeer verhelderend.

Timing

De scheidingsmelding is geweest, gevolgd door de eerste emoties. Voor de één begint het rouwproces. Diegene die de knoop doorhakte is hierin al veel verder. Deze persoon is vaak toekomstgericht en heeft al een beeld van het leven na de scheiding. De partner die de beslissing nam wil in de regel vaart maken. De zaken nu regelen. Besef dat de ander, die net heeft moeten horen dat je wilt scheiden zover nog niet is.

Dat de rouwprocessen niet gelijk lopen kan een bron van ergernis, onbegrip en ruzie zijn. De verlater wil na de zware beslissing te hebben genomen nu eindelijk door naar de toekomst. De verlatene duikt eerst in een periode van ontkenning. De verlatene is er nog helemaal niet aan toe om naar een advocaat of mediator te gaan. De boodschap is nog amper doorgedrongen.

Omdat de tempo's nu eenmaal uiteenlopen dienen beide partners zich aan

te passen aan elkaar. De één moet even pas op de plaats maken terwijl de ander sneller dan gewenst toch zakelijke regelingen moet gaan treffen.

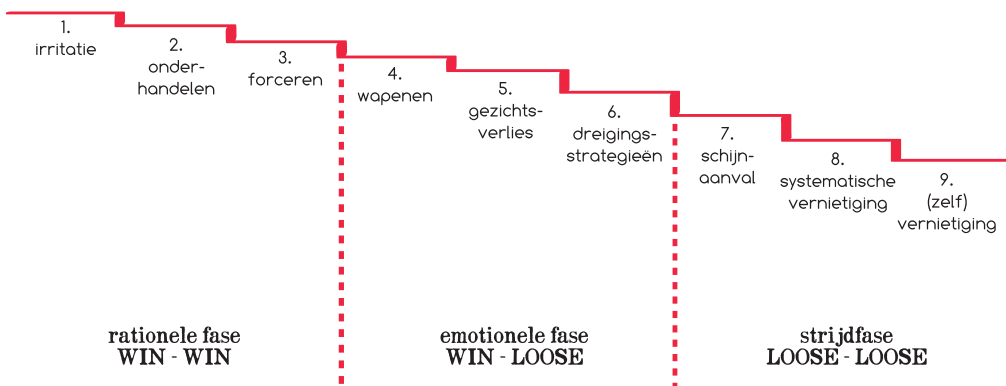
The war of the Roses: escalatie!

Hoe kan een min of meer gewoon conflict nu escaleren tot een totale oorlog? Prof. Friedrich Glasl (outeur van o.a.: Help! Conflicten; heb ik een conflict of heeft het conflict mij?) heeft dit beschreven. Hij noemt dit de escalatieladder. Hij geeft aan hoe een meningsverschil onder bepaalde omstandigheden in een totale oorlog kan uitmonden. Elke trede van de ladder is weer een stap verder van een oplossing waarin beiden zich nog kunnen vinden. De escalatieladder heeft negen treden. Ik vat het hier samen in drie stappen.

De eerste treden: wanneer mensen verschillende belangen hebben en zij moeten samen iets delen dan kan er een meningsverschil ontstaan. Een win - win situatie of in ieder geval een oplossing die voor allebei acceptabel is, wordt door beiden nog voor mogelijk gehouden. Door emotie en onbegrip kan het meningsverschil verergeren. Ieder gaat zijn of haar belangen feller verdedigen.

Op de volgende treden is er ruzie: de standpunten verharderen. Partijen graven zich als het ware in. In plaats van op de bal wordt nu ook op de man gespeeld. Het wordt persoonlijk en gaat steeds minder om de zaak. Dit leidt tot oplopende emoties en boosheid. Het vertrouwen in de ander neemt af. De dialoog stopt. Win - win is geen optie meer. Als de één wint moet de ander verliezen (win - verlies). Het is ieder voor zich. Door het groeiende wantrouwen ontstaat vijandigheid.

De laatste treden: Als de vijandigheid de overhand krijgt wordt de laatste trede van de escalatieladder bereikt. Hier wint niemand meer. Het conflict is dan alleen nog gericht op de vernietiging van de ander. Partijen willen elkaar enkel nog kapot maken (verlies - verlies). Er is een totale oorlog ontstaan.



De escalatieladder verfilmd

'The war of the Roses'.

De film eindigt met het neerstorten van de kroonluchter waaraan mevrouw en meneer Rose hangen. Mevrouw Rose (een gymnaste) was in een gevecht met haar man -dat allang niet meer ging over de gevolgen van de scheiding- naar de kroonluchter gesprongen. Meneer Rose, die net zoveel van zijn vrouw hield als hij haar haatte, sprong haar achterna om haar te redden. Mevrouw Rose haatte haar man meer en had in een eerder stadium, ter voorbereiding van een aanslag op haar man, de bouten waarmee kroonluchter aan het plafond was bevestigd losgedraaid. Samen stortten zij op de marmeren vloer. Meneer Rose pakt, vlak voor hij zijn laatste adem uitblaast, de hand van zijn vrouw. Mevrouw Rose (ook stervend) trekt haar hand terug...

Vertrouwen wordt wantrouwen

Iedereen maakt wel eens ruzie. Een ruzie is snel ontstaan. Wanneer je erg vertrouwd bent met elkaar, bijvoorbeeld als je getrouwd bent, dan is er een patroon ontstaan in jullie manier van ruziemaken. Ieder heeft zijn of haar rol hierin. Ruzies verlopen dan op een vergelijkbare manier. Een ruzie kan soms opluchten. Als je relatie verder prima is dan is ruzie eigenlijk niet zo'n probleem. Een ruzie kan heilzaam zijn als je op elkaar vertrouwt. En een goede reden voor goedmaakseks.

Als je in een scheiding ligt dan is er te weinig vertrouwen om door middel van ruzie de lucht te klaren. Een ruzie lucht dan niet op maar zorgt enkel voor meer wantrouwen. Negatieve vooroordelen worden (over en weer) door de ruzie bevestigd. Ruzie tijdens een scheiding is gevaarlijk, kan leiden tot een escalatie en onherstelbare schade. De scheiding op zich is een trauma, een vechtscheiding is een tweede trauma.

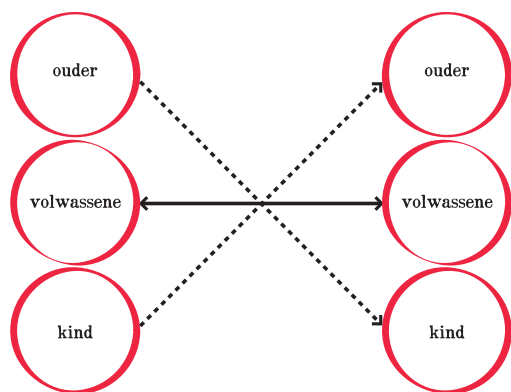
Om ruzie te voorkomen en om ruziepatronen te doorbreken is begrip van het hoe en waarom van de ruzie noodzakelijk. Ook hierover is theorie beschikbaar die voor ruziemakers reuze handig is om te laten zien wat er gebeurt en hoe je het zelf kunt stoppen.

De boze ouder en het stoute kind

In deze analyse wordt beschreven op welke manier je met elkaar communiceert als er ruzie is. Psychiater Eric Berne legt uit hoe de Transactionele Analyse (ook wel T.A. genoemd) werkt.

De communicatie tussen de partners vindt plaats op een bepaald niveau.

Ideaal gezien is dat het niveau van de volwassene. Vaak zie je dat de partners in scheiding met elkaar praten vanuit de positie van aangepast (opstandig) kind (de één) en kritische ouder (de ander). Deze rollen kunnen beurtelings wisselen. Dit is een veel voorkomende wijze van



communicatie. Denk maar eens na. Hoe doe je het zelf. Je bent een beetje boos. Je partner heeft iets wel of niet gedaan dat niet of wel moest. Hoe bespreek je dit? Rustig als een volwassen persoon, gedoseerd, in wensen? Of spreek je in verwijten, zoals een boze en vermoeide ouder een vervelend kind

zou kunnen aanspreken? Hoe reageert je partner als hij zo wordt aangesproken? Redelijk en rustig, hoort hij je bezwaren of gooit hij zijn kont tegen de krib?

Op deze manier met elkaar praten heeft weinig zin. Je praat wel maar je hoort elkaar niet. Waar kom je? Nergens. De ruzie wordt er alleen erger door.

Door je bewust te zijn van wat je doet kun je voorkomen dat je in de val stapt. Je kunt dan proberen je communicatie buiten de ruziesfeer te houden en op het niveau van twee volwassenen te voeren. Klinkt simpel, niet?



Tip van de coach

Scriptcirkel

Een script is een levensplan opgesteld in de kinderjaren, bekrachtigd door de ouders, gerechtvaardigd door de latere ervaringen in een daartoe besloten uitkomst.

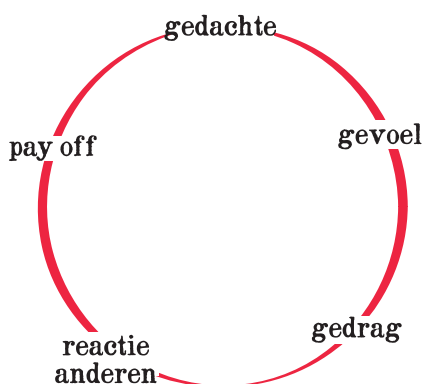
Het script is het levensverhaal dat in onze kinderjaren door ons is geschreven. Als volwassene herhalen we soms de strategieën waartoe wij als klein kind besloten. We reageren dan op het hier en nu alsof dat de wereld is die we bij het nemen van onze vroegere besluiten voor ons zagen. Waarom doen we dat? De belangrijkste reden hiervoor is dat we nog steeds hopen het kernprobleem van onze kinderjaren op te kunnen

lossen, namelijk het krijgen van onvoorwaardelijke liefde en aandacht. Daarom reageren we als volwassenen nog vaak alsof we kinderen zijn.

Meestal raak je in je script als een van de volgende situaties zich voordoet:

1. Als in de situatie in het hier en nu stress wordt ervaren.
2. Als de situatie in het hier en nu èn een situatie met stress in de kinderjaren, op elkaar lijken.

In een scheiding verlies je iemands aandacht en liefde. Er is veel stress. Grote kans dus dat je terugvalt in je script.



Een voorbeeld:

Gedachte: ik ben niet de moeite waard.

Ze zullen me wel in de steek laten.

Gevoel: verdrietig, wantrouwig, eenzaam.

Gedrag: terugtrekken, intimiteit vermijden, op slot in mijn lijf, masker op.

Reactie van anderen: laat maar, ik weet niet wie hij werkelijk is, hij is onbereikbaar dus laat maar.

Pay off: zie je wel.

Gedachte: ik ben de moeite niet waard etc.

Zo zie je dat je je eigen script in stand houdt.

Je script kan je op twee plekken doorbreken

Door je gedachten (overtuigingen) te veranderen of je gedrag.

Een voorbeeld:

Gedachte: ik ben de moeite waard.

Gevoel: zelfverzekerd, open voor contact.

Gedrag: zeggen wat ik denk, voel, vrij in mijn bewegingen zijn, het contact met anderen aangaan.

Reactie van anderen: contact aangaan, reageren op wat je zegt, doet.

Pay off: zie je wel, ik ben de moeite waard, etc.



Hoe maak je ruzie? Drie ruziemodellen

Als je elkaar goed kent dan heb je samen een (standaard) manier om ruzie te maken ontwikkeld.

De psycholoog Donald MacGillavry heeft verschillende veel voorkomende ruziemodellen beschreven. Elk van deze ruziemodellen houdt verband met een bepaald type relatie.

Taakgerichte relatie: dwang- en terugtrekgedrag

De meest voorkomende manier van ruzie maken is die van het 'dwang- en terugtrekgedrag'. Deze vorm van ruziemaken spreekt voor zich. De één probeert iets te bereiken door te dwingen. Deze persoon is hiermee

agressiever en meer assertief in handelen en spreken. De ander lijkt eigenlijk niets te willen en gedraagt zich passief (lees passief-agressief). Deze houding kan gericht zijn op het behouden van de status quo.

Dit ruziemodel zie je bij zogenaamde taakgerichte relaties. Veel stellen hebben een dergelijke relatie. Taken zijn verdeeld, dat is namelijk handig. Ieder weet wat er van hem of haar wordt verwacht. Jij werkt buitenshuis, ik zorg voor de kinderen. Jij zet de vuilnis buiten, ik doe de was. Wel zo duidelijk. Als taken zijn verdeeld hoeft je hierover niet steeds te overleggen. Doordat overleg niet meer tot de routine behoort, ontstaat bij conflicten dwang- en terugtrekgedrag. Dit gebeurt wanneer één van beide partners niet meer doet wat hij hoort te doen, als één van beide de toebedeelde taak niet meer uitvoert. Het dwingen van de één leidt tot terugtrekken bij de ander en omgekeerd.



Een voorbeeld in mediation:

Partner 1: Zeg jij ook eens wat. We moeten de dingen toch regelen! Wat wil jij? Zeg het dan!

Partner 2: Ik wil niet scheiden. Ik weet het niet... (huilt stilletjes, zwijgt en kijkt naar de deur).

Partner 1: Als jij het niet weet dan doen we het zoals ik het wil.

Partner 2: Misschien moeten we maar stoppen met de bemiddeling. Ik moet nu sowieso weg want mijn parkeermeter loopt af.

Autonome relatie:

symmetrische escalatie

Bij een autonome relatie (ook wel het studentenhuwelijk genoemd) is ook weinig overleg nodig. Ieder gaat namelijk zijn eigen gang, zonder dit steeds met de ander te bespreken. Zo kan het voorkomen dat de één na een lange werkdag afhaaleten meeneemt terwijl de ander net een magnetronmaaltijd heeft klaargemaakt. Als in een dergelijke relatie ruzie ontstaat, kan dit tot snelle escalatie leiden. Dit wordt het model van de 'symmetrische escalatie' genoemd. De partners gaan enigszins rücksichtslos voor hun eigen wensen.



Een voorbeeld in mediation:

Partner 1: Ik wil de woning overnemen. Ik heb al met de bank gesproken en ik heb al een toezegging voor een hypotheek.

Partner 2: Ik wil de woning ook. Ik heb de stukken al naar de notaris laten sturen. Ik heb de offerte voor de hypotheek al getekend!

Partner 1: Jij denkt alleen aan jezelf!!

Partner 2: Jij toch ook!!!



Overlegrelatie: interpunctie

Dan is er de overlegrelatie. De partners overleggen eigenlijk over alles. Over alles moet overeenstemming zijn. Bij een ruzie, wanneer de belangen te veel uiteen liggen werkt dit niet en levert dit het ruziemodel van de 'interpunctie' op. De partners kunnen eindeloos blijven kibbelen zonder ooit ergens daadwerkelijk uit te komen.

Een voorbeeld in mediation:

Partner 1: Jij wil die kast wel zo graag maar hij komt uit mijn familie.

Partner 2: Ja maar hij is door jouw moeder aan mij gegeven voor mijn verjaardag omdat ik hem altijd zo mooi heb gevonden.

Partner 1: Ja maar ik vind de kast ook heel mooi en ik heb er bovendien nog veel herinneringen aan van vroeger. En als mijn moeder had geweten dat we zouden scheiden dan had ze die kast nooit aan je gegeven.

Partner 1: Ik heb anders nog een hartstikke goed contact met je moeder.

Partner 2: Ja maar... (etc.).

Als je weet hoe jullie ruziemaken dan weet je ook hoe het dus niet moet en anders kan. Wees je bewust van je rol en het effect. Dit effect is bij alle ruziemodellen hetzelfde; namelijk het voortduren van de ruzie. Stap uit je rol en probeer bijvoorbeeld je dwingende gedrag te matigen. Hoe je dat doet wordt verhelderd door de volgende theorie, die van de kernkwadranten.

Opposites attract, en dan...

In de zomer van 2010 ben ik moeder geworden van een heel mooi ventje (zoals elke moeder zegt: het mooiste kindje ooit). Vanaf deze blauwe babywolk denk ik na over mijn scheidingspraktijk waarin het niet zelden voorkomt dat partijen ruzie hebben over de kinderen.

Als je gaat trouwen verwacht je niet dat je gaat scheiden. Dat overkomt alleen andere mensen. (Ja, ook ik ben getrouwd en heb dus eeuwige trouw beloofd.) Als je een kindje krijgt verwacht je niet dat je als gelukkige nieuwbakken ouder ooit nog eens zult zeggen 'Nee jij mag je kind niet zien, het is niet veilig bij jou'.

Hoe onverklaarbaar is het dan dat ik in mijn praktijk te maken krijg met ouders die van mening zijn dat hun kind zijn vader of moeder niet meer mag zien. Soms zijn er ook zwaarwegende argumenten om een kind te beschermen tegen de andere ouder. Dit is bijvoorbeeld het geval wanneer er sprake is van kindermishandeling, verwaarlozing of misbruik. Over deze zaken heb ik het nu niet. In vele zaken die voor de rechtbank worden gebracht blijkt dat ex-partners juist datgene wat ze vroeger zo in elkaar aansprak, zijn gaan zien



als de slechtste eigenschap van de ander. In psychologische termen wordt dan zelfs van een allergie gesproken.

Ik vroeg eens in het kader van een bemiddeling aan een scheidend stel wat ze vroeger zo leuk vonden aan elkaar, waar ze op gevallen zijn. Zij zei 'hij was altijd zo spontaan en flexibel, hij regelt niets van tevoren, terwijl ikzelf alles graag tot in de puntjes uitgestippeld wil hebben. Juist doordat hij weinig van tevoren regelt, gebeurden er onverwachte, leuke en bijzondere dingen'. Deze vrouw zegt nu 'wat ben je onverantwoordelijk. Ik kan nooit iets aan je overlaten. Je regelt nooit iets en daardoor ontstaan er alleen maar problemen. Zo kan je toch geen kind opvoeden. Een kind heeft behoefte aan structuur en duidelijkheid'. De man vertelde over zijn ex 'zij was altijd zo fijn georganiseerd. Zij bracht structuur in mijn leven'. Nu noemt hij haar 'star en rigide, nooit eens gewoon los en spontaan'.

Wat zou het toch mooi zijn als ex-partners ook bij een scheiding en bij de regeling voor de kinderen toch nog eens zouden kunnen terugkijken naar datgene wat ze nou juist zo leuk aan elkaar vonden. Misschien zien ze dan dat juist de verschillen eigenlijk mooie aanvullingen zijn. Dat wat een ouder niet of juist te veel of te weinig biedt wordt door de andere ouder gecompenseerd.

Deze ouders zagen het. Van moeder kan het kind veel leren over rust en regelmaat, over de voordelen van regels, structuur, planning en organisatie. Van vader kan het kind de voordelen van flexibiliteit leren en al het bijzondere en spontane meekrijgen dat komt met het denken buiten de kaders en het je laten meevaren over de golven. Zo kan het gelukkig ook.

De Kernkwadranten zijn voor veel mensen herkenbaar. Dat wat je vroeger juist zo leuk aan de ander vond is nu de vervelendste eigenschap geworden.

Een voorbeeld. De vrouw viel op de man omdat hij zo doortastend en daadkrachtig was. Hij weet wat hij wil en doet het ook. Als een knoop moest worden doorgehakt dan deed hij dat zonder te twijfelen. Nu ergert zij zich rot aan hem omdat hij haar nooit de gelegenheid geeft haar eigen zegje te doen. Hij is zo dominant en bazig, vindt ze. Hij denkt alles beter te weten en wil altijd zijn zin. De sterke eigenschap van de man is, in de doorgesloten vorm, zijn grootste zwakte.

Dit zie je niet alleen in scheidingszaken. Denk maar eens na over je eigen sterke eigenschap. Ben jij daadkrachtig maar word je soms ook een

drammer? Dan is dat je valkuil. Grote kans dat passieve mensen ernstig op je zenuwen werken. Passiviteit is je allergie. Wat jij moet leren om meer evenwichtig te zijn is 'geduld'. Geduld is een kracht. Te veel geduld leidt weer tot passiviteit.



Dit kernkwadrant is onverkort op mijzelf van toepassing. Yoga helpt om de rust te bewaren als mijn ongeduld mij weer parten speelt en, totaal onnodig, zorgt voor een adrenaline rush.

Doordat je doorschiet wordt je positieve eigenschap een negatieve. Als je je vervelend gedraagt heb je een grote kans dat er vervelend wordt teruggedaan. Door je eigen negatieve houding roep je een negatieve houding bij de ander op. Ervan uitgaande dat je met je gedrag iets wilt bereiken, moet je een andere strategie kiezen. Als je iemand positief benadert dan lok je bij die ander een positieve reactie uit.

Als je al lange tijd met iemand in een patroon van negativiteit zit dan zal die positieve reactie waarschijnlijk niet direct volgen. Het moet eerst doordringen. Iemand hoort wat hij verwacht te horen. In een negatieve spiraal is dat bijvoorbeeld gezeur, gedram of boosheid. Die verwachting is ontstaan door de vele eerdere ervaringen. Heb geduld: wanneer het positieve is doorgedrongen dan zal een positieve reactie volgen.



Tip van de coach

De boodschap onder de boodschap

Als partners ken je elkaar vaak door en door. We weten al wat de ander zal zeggen, een zuchtje of een frons, het zegt je al genoeg. Daardoor missen we de mogelijkheid elkaar nog werkelijk te ontmoeten, horen of zien. We reageren niet meer op wat er gezegd wordt, maar op wat we denken dat de ander er mee bedoelt, we reageren op de toon van de ander, op de houding die de ander aanneemt. Daarbij gaan we ervan uit dat de ander niet het goede met ons voorheeft en dat zet je strijdhouding 'aan' en de kans op een bevredigend gesprek wordt minimaal.

Wanneer je nieuwsgierig en open bent in het contact en je vooronderstellingen checkt in plaats van als waar aanneemt, creëer je ruimte waarmee je veel makkelijker een constructief gesprek kunt voeren. Wanneer jouw partner je dan vijandig blijft benaderen, probeer dan uit je boosheid te blijven en te benoemen wat er in het hier en nu met je gebeurt als je partner je op deze manier benadert. Bijvoorbeeld: 'als je dat en dat tegen me zegt, je zo en zo gedraagt, heb ik het idee dat je me niet hoort en serieus neemt. Dat geeft me een gevoel van onmacht en boosheid'.



Tip van de coach:

De drama- en winnaarsdriehoek

Een heftige levensgebeurtenis, zoals een scheiding kun je niet voorkomen. De manier waarop je ermee omgaat wel. Je geeft uiteindelijk op je eigen manier betekenis aan wat er je overkomt. Misschien ga je uiteindelijk door de scheiding beter je grenzen bewaken en beter voor jezelf zorgen. Of je realiseert je dat je jezelf te afhankelijk had gemaakt en ga je ervoor zorgen dat je zelfstandiger wordt en op jezelf kunt bouwen. Het kan ook dat je meer gaat streven naar verbondenheid. Je realiseert je wat belangrijk is in het leven en kiest ervoor om meer tijd en energie te steken in de mensen die je lief zijn. Wanneer je wrokkig blijft en de vraag 'waarom overkomt mij dit?' uitgangspunt wordt van hoe je je leven ervaart, blijf je het slachtoffer van wat je overkomen is. Word je slachtoffer of regisseur van je eigen leven?

Een voorbeeld van de dramadriehoek

Hij was er vandoor met een ander.

Onthutst bleef ze achter met drie kleine kinderen. Het werd een erg moeilijke periode en ze zag het vaak niet zitten.

Ze werd almaar bozer en bozer dat dit haar was overkomen. Ze werd wrokkig; mannen waren absoluut niet te vertrouwen. Nu, jaren later, in gesprek

met anderen meldt ze dit regelmatig, zij zal zich nooit meer laten kisten! Haar kinderen vertellen haar liever niet dat ze goed contact met hun vader hebben. Zij zijn inmiddels de deur uit, en zij heeft de deur naar haar hart gesloten.

Er zijn drie rollen in deze driehoek.

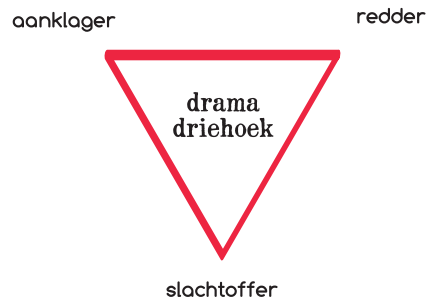
De aanklager maakt de ander tot slachtoffer, bestraft en beschuldigt de ander, neemt wraak op de ander en wijst de ander terecht. De aanklager gaat ervan uit dat de ander niet deugt, en dat je je pas goed kan voelen als de ander zal boeten.

Het slachtoffer doet alsof hij of zij niet bij machte is problemen op te lossen, de schuld ligt bij de ander als dingen niet lukken. Het slachtoffer is zielig en neemt geen eigen verantwoordelijkheid.

Het slachtoffer miskent het eigen vermogen om problemen op te lossen.

De redder lost andermans problemen op (ongevraagd) en doet meer dan nodig is.

De redder miskent dat de ander zijn eigen problemen kan oplossen en houdt hiermee onbedoeld de ander klein. Deze driehoek houdt het drama in stand.



Hetzelfde voorbeeld maar dan in de winnaarsdriehoek. Hij was er vandoor met een ander. Onthutst bleef ze achter met drie kleine kinderen. Het werd een erg moeilijke periode en ze zag het vaak niet zitten. Ze werd almaar bozer en bozer dat dit haar was overkomen. Ze merkte dat ze vastliep. Ze zocht hulp om haar leven weer op de rails te krijgen. Ze ging inzien dat ze lange tijd haar ogen gesloten had voor wat er al mis was in hun relatie. Het einde van hun relatie werd voor haar beter verteerbaar. Ze besloot haar eigen leven vorm te gaan geven en richtte zich op de toekomst. Ze geniet van de



relaties met haar dierbaren. Nu, jaren later, heeft ze zelfs een goede verstandhouding met haar ex wat de kinderen betreft.

De winnaarsdriehoek bestaat uit een assertieve instelling, waarbij je vraagt wat je nodig hebt en nee durft te zeggen. Uit een zorgende opstelling waarbij je denkt voor jezelf en niet voor de ander en alleen werk uit handen neemt van de ander als de ander erom vraagt en het nodig is. Het sluitstuk is het kwetsbaar durven zijn. Dit betekent hulp vragen als het nodig is en je bewust worden van je eigen valkuilen. Deze driehoek laat je leren en groeien.

Tips & Tricks

Wel doen:

- ➔ Spreken in wensen: spreek in ik-boodschappen; 'ik zou graag willen... ik voel mij...'
- ➔ Luisteren naar elkaar (L), vat samen zoals je het hebt gehoord (S); controleer hierdoor of je het goed hebt begrepen en vraag door (D); luisteren, samenvatten en doorvragen (LSD) is een goede techniek om tot de kern van de zaak te komen. Spreek je gevoelens uit. Erken elkaars gevoelens.
- ➔ Zit in je kracht (goede eigenschap), niet in de doorgeschoten vorm daarvan.

Niet doen:

- ➔ Spreken in verwijten: spreek niet in jij-boodschappen: 'jij doet altijd... jij moet...'
- ➔ Elkaar onderbreken.
- ➔ Zuchten / steunen / fronsen terwijl de ander spreekt.
- ➔ Je gevoelens non-verbaal uiten (en ook nog verwachten dat de ander het begrijpt).

Lyrics: Dolly Parton - D-I-V-O-R-C-E

Our little boy is four years old and he's quite a little man
So we spell out the words we don't want him to understand
Like J-O-Y or maybe S-U-R-P-R-I-S-E
But the word we're hiding from him
now tears the heart right out of me
Our D-I-V-O-R-C-E becomes final today
me and little J-O-E will be going away
I love you both and this will be pure H-E double L for me
Oh I wish that we could stop this D-I-V-O-R-C-E

4. De kinderen

Hoe vertel je het de kinderen

Hoe vertel je het de kinderen? Dit is voor de meeste ouders nog zwaarder dan het aan de partner vertellen. Je wilt je kinderen geen pijn doen. Het is juist je taak als ouder om je kinderen te beschermen.

Vertel je het zelf of samen? Het samen vertellen wordt misschien bemoeilijkt doordat jullie elkaar even niet zo aardig vinden en op elkaars zenuwen werken. Misschien zitten jullie wel vast in zo'n ruziemodel als in het vorige hoofdstuk beschreven. Enige handreikingen over hoe je het gesprek met de kinderen ondanks alle moeilijkheden toch in goede banen kunt leiden zijn geen overbodige luxe.

Kleine potjes, grote oren... kinderen hebben sneller in de gaten dat er iets niet in de haak is dan je misschien denkt. Stel het inlichten van de kinderen niet te lang uit. Doe je dat wel dan loop je de kans dat de kinderen er op een andere manier achter komen.

Het gesprek met de kinderen

Familierechtadvocaat en raadsheer bij het hof Cees van Leuven en ontwikkelingspsychologe Annelies Hendriks hebben het gesprek met de kinderen, door hen het 'paraplugesprek' genoemd, uitgewerkt. Het oorspronkelijke idee van het 'paraplugesprek' is van prof. dr. Hoefnagels. Hij vindt het erg belangrijk voor het verloop van het scheidingsproces dat de scheidingsmelding zowel aan de andere partner als aan de kinderen zorgvuldig wordt gedaan.

Dit is de kern van het gesprek met de kinderen:

- ➡➡ Het gesprek wordt door beide ouders gevoerd.
- ➡➡ Zij vertellen de kinderen samen, zonder beschuldiging aan het adres van de andere ouder, dat zij gaan scheiden.

- ➡➡ Vertel dat het kind niet de schuldige is.

Veel kinderen denken dat zij de schuld dragen van de scheiding, ook als zij dit niet uitspreken. Kinderen kunnen denken dat de scheiding is veroorzaakt doordat zij bijvoorbeeld ongehoorzaam zijn geweest, zich slecht aan regels hebben gehouden, enzovoort. Soms zie je dat een opstandige puber een aanleiding (of excuus) is voor ouders om ruzie te maken. Is dit gebeurd dan is het niet vreemd dat de puber denkt dat hij of zij de oorzaak van de scheiding is.

Jongere kinderen (jonger dan 12 jaar) hebben een magische denkwereld. Zij kunnen op voor ons onnavolgbare wijze denken de scheiding te hebben veroorzaakt. Illustratief hiervoor is het liedje dat sommigen van ons nog wel kennen van 'Kinderen voor Kinderen' waarin de volgende zin voorkomt: 'Ik loop met één been op de stoep en één been in de goot want als ik dat niet doe dan ben ik morgen dood.'

- ➡➡ Laat weten dat jullie heel veel van het kind houden.

Voor ouders is de liefde voor de kinderen zo vanzelfsprekend dat het te veel 'een open deur' lijkt dit in het gesprek te noemen. Voor kinderen kan het toch erg belangrijk zijn dit van ouders te horen. De kinderen zien dat de ouders niet meer genoeg van elkaar houden om samen te blijven. Dit kan bij kinderen vragen oproepen over de houdbaarheid van de liefde van de ouders voor hen. Daarom is het uitspreken van de liefde voor de kinderen een belangrijk onderdeel van het paraplugesprek.

- ➡➡ Blijf samen zorgen voor het kind.

Doordat de ouders samen aan de kinderen vertellen dat zij gaan scheiden kunnen de kinderen direct zien en ervaren dat de ouders toch als ouders 'één blok' blijven vormen. De boodschap dat ouders samen voor de kinderen zullen blijven zorgen komt geloofwaardiger over wanneer ouders dit samen vertellen.

Een voorbeeld:

'Papa en mama moeten jullie wat vertellen. Wij gaan scheiden. Dat wij gaan scheiden is niet jullie schuld. Papa en mama willen niet meer samen in een huis wonen. Wij houden heel veel van jullie en dat zal niet veranderen. Wij zullen samen goed voor jullie blijven zorgen.'

Herhaal het paraplugesprek na enige tijd of wanneer je denkt dat dit nodig is. Ook kinderen hebben de neiging om 'hun kop in het zand te steken'. En ook bij kinderen kan het gebeuren dat zij door de impact van de boodschap, alleen het begin horen. De rest gaat dan het ene oor in en het andere uit. Het is daarom vaak nodig het gesprek te herhalen. Pas dan blijft de belangrijke boodschap die je je kinderen wilt overbrengen goed hangen.

Rouwproces bij kinderen

Ook bij kinderen start het rouwproces na de mededeling dat ouders gaan scheiden. Dit proces is vergelijkbaar met het rouwproces dat ik al beschreef bij volwassenen. Hierbij komt dat jonge kinderen een magische denkwereld hebben en kunnen denken dat zij de scheiding hebben veroorzaakt. Onder meer hierom is het



paraplugesprek en het herhalen hiervan zo belangrijk.

Het bekende gezin is weg. Het kind moet wennen aan de nieuwe situatie. Net als bij volwassenen is dit deels een rationeel proces en deels een emotionele achtbaan.

Wat het moeilijker maakt is dat de ouders ook nog eens verdrietig zijn. Het kind wil hieraan niet bijdragen met het eigen verdriet. Kinderen maken zich zorgen over hun ouders. Ook levert verdriet bij ouders onrust op omdat de ouders er (normaal gesproken) voor zorgen dat alles geregeld en in orde is. Het zien van een ouder die radeloos is maakt dat een kind zich grote zorgen kan gaan maken over de toekomst.

Als de ouders hierbij steeds ruzie maken of er heerst een ijzige sfeer dan maakt dit alles voor het kind alleen nog maar erger. Gaat de ruzie ook nog over het kind dan is het leed niet meer te overzien.



Tip van de coach

Afscheid nemen voor kinderen

(uit 'Met mijn ziel onder de arm' van Riet Fiddelaars-Jaspers)

Voor kinderen is afscheid nemen zeker van belang. Zij hobbelen vaak mijlenver achter hun ouders aan; een scheiding kan voor hen soms heel plotseling komen. Ze moeten afscheid nemen van het gezin in de bestaande vorm, iets waar ze wellicht niet op gerekend of gehoopt hadden. In het kinderboek 'Twee van alles' van Martine Delfos, gaan de kinderen van een ruziënd paar naar de dominee om te vragen of hij hun ouders niet kan ont-trouwen. Zo komt er een ont-trouwkaart, een ont-trouweest en zelfs een ont-huwelijksreis. En hun ouders? Die leefden nog lang en gelukkig apart.

De impact die scheiden op kinderen heeft, wordt weleens vergeten. Ze krijgen vaak weinig kans om te rouwen. De mogelijkheid om te onderzoeken wat de breuk tussen hun ouders voor hen betekent, wordt hun daarmee ontnomen. Er wordt van hen verwacht dat ze zich meteen in de nieuwe situatie schikken en lopen een stuk achter de ouders aan die allang bezig zijn geweest met afscheid nemen, rouwen en betekenis geven. Geef je kind dus de ruimte om te wennen, afscheid te nemen, te rouwen en betekenis te geven aan de nieuwe situatie.

Tips & Tricks

- Vertel als ouders samen aan de kinderen dat jullie gaan scheiden.
- Bereid het gesprek samen zorgvuldig voor, bespreek wie wat zegt en (vooral) wat er niet wordt gezegd.
- Wacht niet te lang.
- Vertel het aan alle kinderen tegelijk.
- Vorm één blok en voorkom dat je elkaar als ouders verwijten maakt. Dus geen verwijten over en weer.
- Vertel dat jullie samen goed voor de kinderen zullen blijven zorgen.
- Neem de tijd, kies een rustig moment, niet gehaast en even tussen de bedrijven door.
- Maak duidelijk dat de kinderen niet hoeven te kiezen tussen papa en mama.
- Handhaaf routine en geef hierdoor vastigheid.
- Let op de reactie van de kinderen in de periode die op het gesprek volgt. Vragen zullen een paar dagen later komen. Maak hiervoor ruimte en bespreek met de andere ouder wat je wel en niet zegt.
- Houd de kinderen buiten de strijd tussen ouders.
- Ook jongvolwassenen of volwassen zijn en blijven de kinderen van beide ouders. Zwicht als ouder niet voor de verleiding om bij de kinderen uit te huilen.
- Er zijn handige boeken die je met de kinderen kunt lezen. Een voorbeeld is het boek van Martine Delfos 'Van Alles Twee'.

Fotoboeken

Laat alles digitaliseren en kopieer zo vaak je wilt. Dan heeft ieder een exemplaar. Is dat niet mogelijk? Maak dan van alle boeken twee door foto's te selecteren. Laat je ex dan kiezen welk boek hij of zij wil hebben. Op deze manier heeft elk huis een fotocollectie. Iedereen kan daar dan altijd inkijken.



Van ex-partners naar gescheiden ouders

De grootste uitdaging is het veranderen van je relatie. Het vinden van je nieuwe plek. Van partners die samen ouders zijn word je ex-partners. Dit betekent dat je partnerrelatie voorbij is. Dit is iets uit het verleden met alle ballast die daarbij hoort. In je partnerrelatie heb je patronen ontwikkeld, manieren om ruzie te maken of te vermijden.



Tip van de coach

Vier vragen om te leren van het einde van je relatie

1. Hoe ben je jezelf zowel positief als negatief tegengekomen in je huwelijk? Hoe komen deze patronen overeen met je levensverhaal?
2. Hoe ben je omgegaan met je eigen belang? In welke mate heb je genomen en gekregen wat je wilde? Heb je jezelf ingeleverd of juist niet?
3. Hoe heb je je afgezet tegen je partner?
4. Hoe heb je het huwelijk gebruikt om je autonomie te ontwikkelen? Of juist niet?

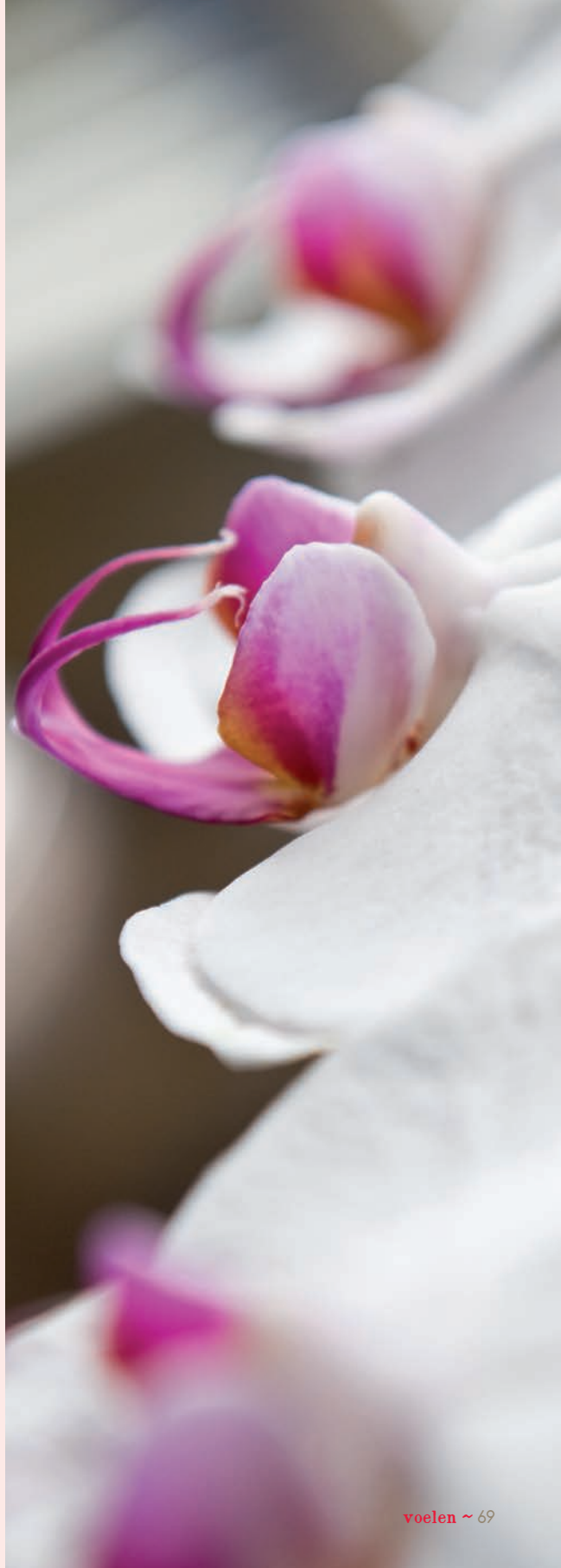
Je hebt ervaringen opgedaan waaraan je bepaalde herinneringen hebt. Dit zijn positieve en ook negatieve herinneringen. De meest recente zullen de negatieve herinneringen zijn. Het is vanuit deze uitgangshouding een hele kunst om je ex-partnerrol los te laten ten gunste van je nieuwe rol als gescheiden ouder. Natuurlijk was je al ouder en blijf je dat ook. Het is dus niet geheel onbekend terrein dat je betreedt. Nieuw is dat je geen partners meer bent waardoor je op een heel andere manier met elkaar zult omgaan in de toekomst. Ook is nieuw dat je als ouders gescheiden leeft terwijl je toch nog op een of andere manier invulling zal moeten geven aan het gezamenlijk ouderschap. Ook ieders rol in het ouderschap verandert. De ouder die altijd veel van huis was zal zelfstandig zorgtaken gaan dragen. Zorgtaken die deze ouder misschien bijna niet vervulde als getrouwde ouder. Dit kan wrijving geven.

Op de wind heb je
geen invloed,
wel op hoe je de
zeilen zet.

Eens een slechte ouder, altijd een slechte ouder?

Sommige ouders (vaak gaat het om de vrouwen) vinden het moeilijk te verkroppen dat hun ex, die tijdens het huwelijk altijd van huis was, na de scheiding ineens wel zorg voor de kinderen wil dragen. Misschien was dit jullie rolverdeling of misschien was dit een gevolg van de spanning thuis. Er zijn verschillende manieren om met een verslechterde relatie om te gaan. Een manier is ervoor weglopen; vluchten in werk of hobby's. De thuisblijver staat dan steeds meer alleen voor het huishouden en de zorg voor de kinderen.

Nu komt de scheiding en wil hij ineens een zorgregeling. Sommige moeders hebben nog geen nacht zonder hun kroost doorgebracht. Alle zorg kwam immers op hun schouders. Het kan dan heel moeilijk zijn om die zorg los te laten. Om erop te vertrouwen dat de man, die in zijn leven nog amper een luier heeft verschoond, nu voor de kinderen kan zorgen. Dit vergt vertrouwen van beide kanten. Van de moeder in vader, dat hij de zorg aankan. Van vader in moeder, dat zij de zorgregeling niet traineert of belemmert uit rancune maar dat voor haar de goede zorg voor de kinderen op één staat en dat zij ook tijd





en ruimte nodig heeft om los te laten.

Soms hoor je moeders zeggen: 'hij keek amper naar ze om en nu wil hij drie dagen per week voor ze zorgen!' Eigenlijk krijgen deze kinderen een onbedoeld cadeau door de scheiding. Ze krijgen een vader die meer doet dan 'op zondag het vlees snijden'. Een vader die zorgt. De afwezige vader wordt een aanwezige vader.

Het zorgeloze gat

De eerste dagen en nachten dat de kinderen weg zijn valt de voorheen altijd alleen zorgende ouder in een gat. Het kost tijd om je te heroriënteren en te kunnen genieten van de tijd die je (ineens) voor jezelf hebt. Ook hierbij kan mindfulness een hulpmiddel zijn. De stilte kan eerst beangstigend zijn. Je gaat denken, malen, je zorgen maken. Ook hier geldt dat de zorgen het verleden en de toekomst betreffen. Beren op de weg. Zorgen over hoe het met de kinderen gaat bij hun vader. In het HIER en NU is rust. Probeer die rust te vinden in jezelf. Doe elk weekend dat de kinderen weg zijn minstens één leuke activiteit. Ook als je er totaal geen zin in hebt. Ga naar het strand en maak een wandeling. Kies een stad en maak een dagtrip. Bel een



vriend (in) en pak samen een terrasje. Lees eindelijk dat ene boek. Zorg voor jezelf. Doe alsof je vakantie hebt, slaap uit en begin de dag met een heerlijk ontbijt met croissants en verse jus. Verwen jezelf. Juist als je daar totaal geen zin in hebt.

Kinderen zien je verdriet. Dit doet pijn. Ze zullen opgelucht zijn je te zien lachen en stralen. Dit is voor de kinderen een hele zorg minder.

Zet jezelf ertoe voor jezelf te zorgen. Als jij niet goed voor jezelf zorgt kan je ook niet goed voor anderen zorgen. Je verwent jezelf dus eigenlijk ook voor je kinderen. Een gelukkige moeder is een betere moeder en een gelukkige vader is een betere vader. Geluk werkt aanstekelijk. Ben je in een goed humeur dan lachen de kinderen met je mee. Ben je sikkeneurig en ongeduldig dan gaan de kinderen acuut dralen en zeuren.

Tip van de coach

Trouw aan jezelf zijn

Een voorwaarde voor het kunnen beleven van geluk is trouw zijn aan jezelf. Trouw zijn aan jezelf betekent dat je luistert naar jezelf en de signalen die je lijf en je gevoelens je geven, serieus neemt. Wees opmerkzaam en lief voor je lijf en gevoel, zij dienen jou onvoorwaardelijk; zijn er altijd voor jou! Als je voelt dat je snel duizelig bent of met een onbestemd wee gevoel in je buik rondloopt, is het wellicht tijd voor het nemen van rust om tot jezelf te komen. Neem jezelf dan ook zo serieus dat je het daadwerkelijk doet. Ga in bad, verwen jezelf op een massage, maak een wandeling in de natuur, geef je tranen de vrije loop, schreeuw het uit, dans erop los, geef aandacht aan jezelf! Door naar jezelf te luisteren, ben je trouw aan jezelf. Je mag dan wel scheiden, met jezelf ga je altijd door één deur. Een goede verstandhouding met jezelf hebben, liefdevol zijn naar jezelf, maakt dat het leven en alles wat daarin gebeurt een stuk draaglijker wordt.





Blijven praten, communicatie als gereedschap

Naast de veranderende rollen van ieder van de ouders is er nog een praktische belemmering voor het gezamenlijk ouder zijn na de scheiding.

Een van de belangrijkste obstakels is de communicatie.

Die is door het apart gaan wonen en door de deuk in het vertrouwen door de scheiding veel moeilijker geworden.

Jullie zijn zowel lichamelijk als geestelijk van elkaar verwijderd geraakt.

Een van de belangrijkste gereedschappen die je hebt om de communicatie in stand te houden en op een goede manier te laten verlopen is: COMMUNICATIE. De communicatie is zowel het probleem als de oplossing.

Wanneer de ouders niet meer samen wonen blijft het heel belangrijk om goed te blijven praten over zaken aangaande de kinderen. Wees erop berekend dat de kinderen soms van de gelegenheid gebruik kunnen (en zullen) maken om de ouders een beetje tegen elkaar uit te spelen. Soms doen kinderen dit bewust, om iets te bereiken. Bijvoorbeeld iets te mogen doen wat van de andere

ouder niet mag. Dit kan bij gebrekkige communicatie tot ruzie tussen ouders leiden. Dat krijg je als de een al iets verbodt (zonder overleg) terwijl de ander (zonder te checken) wel toestemming geeft. Kinderen spreken niet altijd de waarheid. Wie eigenlijk wel? Toch heb ik menig ouder met een (zeer) grote stelligheid horen zeggen 'maar mijn kind liegt daar niet over!'. Omdat mensen (en dus ook kinderen) soms nu eenmaal liegen, de waarheid soms iets verdraaien of zich gewoonweg vergissen, is het van groot belang dat ouders verhalen van kinderen bij elkaar blijven checken. Hierdoor wordt voorkomen dat er ruzie ontstaat tussen de ouders over iets dat zij van hun kind of kinderen hebben gehoord.

Een voorbeeld.

Een gescheiden stel met kinderen in mediation. Er was een grote ruzie ontstaan en beide ouders wilden zo snel mogelijk langskomen om de bemiddeling nu echt stop te zetten. Eenmaal aan tafel vertelde moeder wat het probleem was. De kinderen waren na een omgangswEEKEND wat moe thuis gekomen. Moeder vroeg of het leuk was geweest en wat ze hadden gedaan. De oudste zei dat het stom was geweest en dat papa het hele weekend niets met ze had gedaan. Hij had zich doodverveeld. De jongste had zich hierbij aangesloten en ook nog verteld dat papa wel veel bier had gedronken. Moeder was hierover erg boos en wilde de zorgregeling stopzetten. Wat bleek was het volgende. Vader vertelde dat het helemaal niet juist was dat hij niets met de kinderen had gedaan. Ze waren op zaterdag zelfs naar de Efteling geweest. De kinderen hadden het fantastisch gevonden. Wel waren ze op zondag een beetje moe en daarom heeft vader het op zondag rustig aan gedaan. Op zaterdag had hij inderdaad bij het eten een biertje gedronken. Het beeld dat door de kinderen bij moeder was opgeroepen van een luierende bierdrinkende vader klopte dus niet. Na de bemiddeling heeft moeder de kinderen bij zich geroepen en verteld dat zij van vader had gehoord dat de kinderen naar de Efteling waren geweest en dat het heel leuk was geweest. De kinderen antwoordden dat dit klopte. Op de vraag waarom ze dan hadden verteld dat ze het helemaal niet leuk hadden gehad bij vader vertelde de oudste dat hij het voor moeder zielig had gevonden dat zij er niet bij was in de Efteling. Daarom had hij verteld dat het weekend stom was. De jongste volgde het voorbeeld van de oudste voorzien van een eigen geïmproviseerde aanvulling.

Een ernstige ruzie en een verstoorde zorgregeling kunnen gemakkelijk ontstaan als ouders niet voldoende met elkaar blijven praten. Waren de ouders uit het voorbeeld niet direct met elkaar om de tafel gaan zitten dan had dit verhaal van de kinderen kunnen leiden tot een stopzetting van de zorgregeling met alle procedures van dien. En realiseer je hoe de kinderen zich daarbij zouden voelen.

Loyaliteitsconflict op de loer

Als er tussen ouders openlijk ruzie is dan ligt een loyaliteitsconflict op de loer. Als ouders elkaar verwijten maken dan kan het gebeuren dat de kinderen 'kant gaan kiezen'. Kinderen zijn van nature heel loyaal aan beide ouders. Zelfs bij mishandeling hoor je kinderen zeggen dat de ouder het niet zo bedoelde en dat het kind zelf stout was geweest. Kinderen blijven loyaal. Wanneer ouders uit elkaar gaan in principe ook. De loyaliteit voor beide ouders komt in het geding wanneer de ouders openlijk ruzie hebben en elkaar van allerlei zaken de schuld geven. De kinderen merken dat de ouders geen vertrouwen in elkaar hebben. Soms krijgen kinderen het gevoel dat ze van de ene ouder niet bij de andere ouder mogen zijn.

Een voorbeeld. Wanneer de kinderen hun moeder horen zeggen dat hun vader een liegende en bedriegende hufter is dan zal het voor de kinderen niet gemakkelijk zijn om na afloop van een vakantie bij vader aan moeder te vertellen dat ze zo hebben genoten. Hoewel er een zorgregeling wordt uitgevoerd hebben de kinderen eigenlijk geen echte toestemming van de ene ouder om naar de andere ouder (die hufter) te gaan en het daar leuk te hebben. Wat je dan kan zien is dat kinderen bij thuiskomst tegen moeder liegen en vertellen dat er niets aan was en dat papa stom deed. De kinderen denken dat moeder dat wil horen of ze durven misschien niet te erkennen dat zij nog wel van vader houden en hem graag zien. Moeder heeft toch al geen vertrouwen in haar ex. Wat de kinderen zeggen past naadloos in haar (voor)oordelen over hem en wordt direct en zonder kritiek aangenomen. Moeder wordt vervolgens extra boos op vader omdat hij niet lief is voor de kinderen. Ouders krijgen ruzie over de kinderen. De kinderen komen tussen de ouders in te staan.



De liefde
die je voor
je kinderen voelt is
vele malen groter
dan de negatieve
gevoelens
voor je ex..

Tip van de coach

Een oefening

Wanneer je kind een weekend bij je partner is geweest, kan het zijn dat je het lastig vindt onbevooroordeeld te luisteren naar de verhalen over wat ze gedaan hebben, gegeten hebben, etc. Je worstelt nog met allerlei gevoelens van wrok, woede, schuld en onverwerkt leed. Om ervoor te zorgen dat je kind hier niet mee belast wordt (naast het al moeten verwerken van het uiteen scheuren van het gezin) kun je het volgende doen: doe alsof je kind bij een goede vriendin of geliefden van jou heeft gelogeed. Hoe reageer je dan? Waarschijnlijk een stuk milder en meer ontspannen. Het is belangrijk voor je kind. Het is van belang voor jullie relatie. Jij bent de ouder, zij zijn het kind. Laat je kind niet voor jou gaan zorgen. Laat ze niet kiezen, het aangaan van loyaliteit richting jou, betekent verraad van de ander. Zo krijg je gespleten loyaliteit en leert je kind dat het aangaan van werkelijke hechting een zeer riskante onderneming is en daarnaast wordt je kind opgezadeld met schuldgevoelens.



Wanneer kinderen tussen de ouders komen te staan dan komen de kinderen als het ware klem te zitten. Dan kan het gebeuren dat kinderen niet meer naar de andere ouder willen gaan. De kinderen kiezen in de regel voor de verzorgende ouder. Dat is namelijk de ouder van wie zij het meest afhankelijk zijn. De andere ouder wordt dan de slechte, stoute, stomme ouder. Een ernstig loyaliteitsconflict leidt ertoe dat de zorgregeling in het geheel niet meer uitvoerbaar is en dat de kinderen een ouder verliezen. Het kind wordt 'ontouderd'.

Wanneer kinderen vervolgens in de pubertijd komen en zich van de zorgouder gaan losmaken, kunnen de verwijten komen. Het kind verwijt de zorgouder het verlies van de andere ouder. Deze boosheid kan ertoe leiden dat het kind de banden met de andere ouder aanhaalt en zich tegen de verzorgende ouder keert. De ontoudering wordt omgedraaid.



Wat je zelf ook van je ex vindt: kijk uit voor de kinderen. Wanneer je openlijk negatief bent over je ex dan zal het kind kunnen bedenken dat ook hij slecht is. Je kind bestaat toch voor 50% door zijn vader en voor 50% door zijn moeder...

Laat je kind, kind zijn!

Als een ouder erg verdrietig is bestaat de kans dat het kind het eigen verdriet niet zal laten zien aan die ouder. Het kind probeert zijn ouder te sparen omdat het denkt dat de ouder het verdriet van het kind er niet bij kan hebben. Dit is iets wat je vaak ziet in een echtscheidingssituatie. Wanneer je je hiervan als ouder bewust bent, kan je je kind helpen met het rouwproces en blijf jij ouder en je kind, kind.

Heb je hiervoor geen oog en ga je helemaal op in je eigen verdriet dan ontstaat het risico op parentificatie. Wanneer een ouder wegvalt bijvoorbeeld door een scheiding dan nemen kinderen soms de plaats van die ouder in. Wanneer moeder heel verdrietig is dan kan een kind typische oudertaken, zoals troosten en zorgen, gaan overnemen. Het kind troost de ouder, in plaats van andersom.

Als dit een patroon wordt kan je van parentificatie spreken. Het kind mag geen kind meer zijn. Een kind in die positie zal het ook erg moeilijk hebben om niet in een loyaliteitsconflict te raken. Het zal voor dat kind bijna onontkoombaar zijn om de kant van een ouder te kiezen en de ander de schuld te geven van de scheiding.

Voortgezet ouderschap

Kinderen hebben twee ouders. Wat er ook gebeurt, ze hebben een vader en een moeder, of twee vaders of twee moeders, afhankelijk van de vorm van het kerngezin. Wanneer de ouders uit elkaar gaan dan nog hebben de kinderen twee ouders. Komt er een nieuwe partner, die zorgtaken op zich neemt: dat is niet een nieuwe vader of moeder.

Communicatie tussen de ouders tijdens en na de scheiding is dan ook essentieel voor het voortduren van de gelukkige jeugd van het kind. Het kind mag er zijn, zowel bij vader als bij moeder. De ouders praten met elkaar en proberen zo veel mogelijk positief tegenover elkaar te staan.

Beter **VOELEN**



De tools uit de vorige hoofdstukken kunnen worden ingezet om sterk in je schoenen te (gaan) staan.

- Verandering begint bij jezelf.
- Slechte communicatie wordt veroorzaakt door (voor)oordelen die zijn ontstaan door negatieve ervaringen met de ander uit het verleden. Doordat je in het verleden door de ander teleurgesteld of gekwetst bent.

Door meer mindful te zijn heb je minder last van deze negatieve lading. Je leert accepteren wat je toch niet kunt veranderen. Door acceptatie komt relativiseringsvermogen. Je ziet naast de negatieve eigenschappen ook weer de positieve kanten van de ander. Ook word je zelf sterker. Door in het NU te leven kan je leren te genieten van wat er is. Hierbij word je niet afgeleid door het verleden en de toekomst. Je ziet dat je ook los van je verleden 'happy' kunt zijn. Je kan lachen om iets gekks dat je kind doet. Je komt los van je verleden en wordt hiermee een sterker persoon. Deze kracht (die uit jezelf komt) heb je nodig voor de volgende stappen. Inzicht in jullie ruziepatroon en in je eigen valkuilen en allergieën kan je verder helpen om jullie negatieve spiraal te doorbreken. Het voortgezet ouderschap vergt (net als een huwelijk) werk en onderhoud. Hiervoor is een positieve houding, zelfinzicht en plezier in je eigen leven en hiermee in dat van je kinderen, onontbeerlijk.

De kracht die je hierdoor opdoet zal je nodig hebben voor wat gaat komen. Er moet veel worden geregeld, bijvoorbeeld de zorg over de kinderen in het ouderschapsplan en de zakelijke gevolgen van de scheiding.

De vorige hoofdstukken hadden te maken met emoties, met **VOELEN**. Voor de komende hoofdstukken ga je met je hoofd aan het werk. Wat wil je? Is het haalbaar en wat zijn de opties voor de zakelijke regelingen? De antwoorden op deze vragen vind je in het deel **DENKEN**.



DENKEN

In de volgende hoofdstukken vind je een beknopte weergave van de zakelijke gevolgen van de scheiding. Wat moet er allemaal geregeld worden? Het is niet de bedoeling een juridisch handboek te schrijven over de echtscheiding. Die zijn er al genoeg.

Bovendien word je, als het goed is, bijgestaan door een gespecialiseerde advocaat (-mediator). Deze advocaat zorgt ervoor dat je alle juridische en zakelijke informatie krijgt die je nodig hebt. Voor de vraag waar je een goede familierechtadvocaat kunt vinden kan je even doorbladeren naar hoofdstuk 15.

De uitleg in dit boek is enkel bedoeld om je handvatten te geven over wat er geregeld dient te worden. Omdat de omschrijvingen in dit boek niet volledig zijn en omdat er bijna altijd uitzonderingen zijn, kan aan hetgeen is vermeld geen rechten worden ontleend. Een juridisch advies kan niet in zijn algemeenheid worden gegeven. Hiervoor dient jouw gespecialiseerde advocaat inzicht te hebben in je eigen specifieke situatie. Goed advies is afgestemd op de persoon of personen die het betreft.



5. Samenwoner, geregistreerd partner of getrouwd

Samenwonen wordt ook wel de nieuwe burgerlijke staat genoemd. Trouwen is al lang niet meer vanzelfsprekend.

Ook als je ongehuwd samenwoont en uit elkaar gaat moeten er zaken worden geregeld. Wanneer er een samenlevingscontract is dan dient dit te worden afgewikkeld. Je hoeft dan niet via de rechter te scheiden. Wel dienen de zaken geregeld te worden en kunnen de regelingen worden vastgelegd in een convenant. Dit is bij samenwoners niet verplicht maar wel zeer aan te raden.

Geregistreerd partners

Ook als je geregistreerd partner bent dan is een scheiding via de rechter niet nodig wanneer er geen kinderen zijn. Het is dan wel nodig dat er een convenant wordt opgesteld. Met dit convenant kan de advocaat of mediator de beëindiging van het geregistreerd partnerschap laten inschrijven bij de gemeente. Het partnerschap is dan ontbonden.

Niet alleen voor getrouwde stellen, ook voor samenwoners en geregistreerde partners met minderjarige kinderen is een ouderschapsplan verplicht. Voor samenwoners is er alleen geen direct gevolg als zo'n plan niet wordt opgesteld. Bij gehuwden en mensen met een geregistreerd partnerschap is een ouderschapsplan vereist bij het indienen van het verzoek tot scheiding / beëindiging geregistreerd partnerschap bij de rechtbank. Zonder ouderschapsplan GEEN toegang tot de rechter. Zonder ouderschapsplan dus geen scheiding. Alleen door de uitspraak van de rechter gevolgd door de inschrijving hiervan in het register van de burgerlijke stand wordt het huwelijk of het geregistreerd partnerschap met kinderen, ontbonden.

Wanneer ik hierna over de scheiding spreek dan gelden de gevolgen hiervan ook voor mensen met een geregistreerd partnerschap, met uitzondering van de wijze van ontbinding van het partnerschap, buiten de rechter om, wanneer er geen minderjarige kinderen zijn.

Samenwoners

Ten aanzien van samenlevers geldt dat bepaalde gevolgen die het huwelijk heeft zoals alimentatieplicht voor de ex-partner, niet van toepassing zijn als je niet getrouwd bent (geweest). Ook ontstaat er geen gemeenschap van goederen door de samenwoning. Vermogensrechtelijk is de situatie van samenwoners te vergelijken met die van een zogenaamde 'koude uitsluiting'. Dit betekent niet dat er niets te regelen valt. Ook bij de beëindiging van een samenleving is een convenant met afspraken over de afwikkeling van het samenlevingscontract of de vermogensverschuivingen die er tijdens de samenleving hebben plaatsgevonden, noodzakelijk. Veel samenwoners hebben samen een huis of inboedel. Er is dan misschien geen algehele gemeenschap van goederen zoals bij gehuwden, vaak zijn er wel een of meer zogenaamde eenvoudige gemeenschappen ontstaan, bijvoorbeeld de gemeenschappelijk woning of inboedel. Deze zaken dienen verdeeld te worden. Veel van de volgende hoofdstukken zijn dus ook voor samenwoners van belang.



Tip van de financiële coach

Alimentatie na samenwonen

Na het verbreken van het ongehuwd samenwonen, treedt niet automatisch een fiscale behandeling van partneralimentatie in werking. Wettelijk is er ook geen recht op partneralimentatie na uiteengaan. Hier kun je wel voor kiezen indien je aan een aantal voorwaarden voldoet. De eerste voorwaarde is dat een rechtens afdwingbare verplichting moet worden gecreëerd. Daarnaast mag de afgesproken onderhoudsverplichting niet hoger zijn dan de alimentatieplicht die tussen gehuwden in dezelfde situatie zou gelden. Als aan deze voorwaarden is voldaan, zijn de betalingen uit hoofde van de afgesloten overeenkomst fiscaal gelijk gesteld aan partneralimentatie tussen gehuwden.

Lyrics: Dolly Parton - D-I-V-O-R-C-E

*Watch him smile
he thinks it's Christmas or his fifth birthday
And he thinks C-U-S-I-D-O-U-S spells fun or play
I spell out all the hurtin' words
and I turn my head when I speak
Cause I can't spell away this hurt
that's dripping down my cheeks
Our D-I-V-O-R-C-E becomes final today*

6. Zorgregeling

Zijn er kinderen, dan is het sinds 'de Wet bevordering voortgezet ouderschap en zorgvuldige scheiding', verplicht om een ouderschapsplan te voegen bij het echtscheidingsverzoek of het verzoek tot ontbinding van het geregistreerd partnerschap.

In het ouderschapsplan wordt de zorgregeling beschreven. Dit betreft de praktische zorgregeling over de vraag waar wonen de kinderen, oftewel waar is het hoofdverblijf van de kinderen? Hoe draag je als ex-partners de zorg voor de kinderen ('de zorgregeling')? Waarover vindt overleg plaats ('informatieregeling') en hoe? Wie beslist wat ('gezagsregeling')? Wie betaalt wat ('kinderalimentatie')?

Gezamenlijk gezag

Samen beslissen over de kinderen is vanzelfsprekend als je samenwoont. Wanneer je uit elkaar gaat roept dit nog wel eens de vraag op hoe dat dan moet. Moet je over alles overleggen? Mag je alleen beslissen naar welke school de kinderen gaan? En wat als je het nou niet eens kunt worden? Het gezamenlijk gezag houdt in het recht en de plicht om het kind op te voeden en te verzorgen. Belangrijke beslissingen aangaande het kind kunnen de ouders niet alleen nemen. Deze beslissingen moeten samen worden genomen. Dit gaat bijvoorbeeld over schoolkeuze of een medische behandeling.

Als je getrouwd bent en je krijgt kinderen, of als je samen (erkende) kinderen hebt en je trouwt, dan heb je automatisch gezamenlijk gezag over je kinderen. Belangrijke beslissingen aangaande de kinderen moeten dan samen worden genomen.

Wanneer je niet bent getrouwd dan heeft alleen de moeder van rechtswege het gezag. Om ook de andere ouder gezag te laten verkrijgen dienen formulieren (te vinden op www.rechtspraak.nl) te worden ingevuld en ingediend bij de sector kanton van de rechtbank van de regio waar de kinderen zijn geboren. Als beide ouders de aanvraag voor het gezamenlijk gezag invullen dan wordt dit eenvoudig (zonder procedure met mondelinge behandeling en dergelijke) door de rechtbank vastgesteld. Wanneer de moeder hiermee niet instemt dan zal de vader bij de rechtbank moeten verzoeken om ook hem met het gezag te belasten. Deze verzoeken worden alleen afgewezen als aanneemelijk wordt dat gezamenlijk gezag in strijd is met de belangen van de kinderen, of wanneer de kinderen tussen de ouders 'klem of verloren' zullen geraken, bijvoorbeeld doordat de communicatie tussen de ouders zo slecht is dat er gewoonweg geen enkele beslissing meer genomen zal kunnen worden als de ouders dat samen moeten doen.

Het 'gezamenlijk gezag' dat van rechtswege bestaat door het huwelijk of geregistreerd partnerschap blijft in de regel ook na de scheiding in stand. Dit is alleen anders als een situatie zou ontstaan in strijd met het belang van de kinderen of waardoor de kinderen 'klem of verloren' zouden geraken, zoals ik hiervoor al noemde. Dit wordt niet zomaar aangenomen. Er moet dan heel veel aan de hand zijn, meer dan een verslechterde relatie bij een scheiding.

Ook na de scheiding moeten belangrijke zaken over de kinderen dus in de regel samen worden geregeld. Hierover kunnen in het ouderschapsplan afspraken worden gemaakt. Waarover moet je samen beslissen, wat kan de hoofdverzorgende ouder alleen beslissen of waarover is overleg nodig. Ook kunnen afspraken worden gemaakt over de manier waarop het overleg plaats zal vinden. Over belangrijke zaken moet je dus samen blijven beslissen. Als je er niet uitkomt moet je de vraag aan de rechter voorleggen. Die zal dan eerst kijken of ouders er echt niet samen uit kunnen komen. Om problemen in de toekomst te voorkomen is een goed ouderschapsplan van groot belang.

Hoofdverblijf

Volgens de wet volgt de woonplaats van de kinderen, de woonplaats van de ouders met gezag. Wanneer de ouders niet meer op hetzelfde adres wonen moeten zij dus beslissen waar het kind hoofdverblijf heeft en waar het ingeschreven zal zijn. De ouder bij wie het kind is ingeschreven ontvangt de kinderbijslag en kan aanspraak maken op fiscale voordelen

voor de alleenstaande ouder. Dat een kind bij een ouder staat ingeschreven betekent niet dat de zorg feitelijk niet gelijk gedeeld kan zijn. Hierover worden door het vaststellen van een zorgregeling nadere afspraken gemaakt. In verband met de financiële voordelen zie je in de praktijk ook wel dat bij een gedeelde zorg voor twee kinderen, één kind bij de ene ouder en één kind bij de andere ouder staat ingeschreven.

Praktische zorgregeling

Na de scheiding wonen de ouders niet meer samen. Zij willen vaak wel samen de praktische zorg voor de kinderen blijven dragen. Hierover moeten dan afspraken worden gemaakt die in het ouderschapsplan worden vastgelegd. Ouders kunnen afspreken dat er een hoofdverzorgende ouder is en dat met de andere ouder een zorgregeling wordt uitgevoerd. Vroeger zag je vaak dat er een zogenaamde standaard weekendregeling werd afgesproken waarbij de ene ouder eens per veertien dagen gedurende het weekend en de helft van de vakanties en feestdagen de zorg draagt. Dit is echter geen standaard of minimum regeling. Dit is slechts een mogelijkheid om de zorg te verdelen. Tegenwoordig zie je steeds vaker dat beide ouders tijdens de (huwelijkse) samenleving een belangrijk aandeel hebben in de zorgtaken. 'De man die op zondag het vlees snijdt' wordt steeds schaarser evenals 'de echte huisvrouw'. Het is dan ook logisch dat je nu steeds meer ziet dat de zorg na de scheiding meer evenredig wordt gedeeld. Er wordt dan van co-ouderschap gesproken. Dit is geen juridisch begrip. Over het algemeen wordt hiermee bedoeld dat de zorg ongeveer gelijk over de ouders is gedeeld.

Bij het overeenkomen van een zorgregeling is het handig om ook te denken aan de vakanties, feestdagen en verjaardagen van de kinderen, ouders maar ook van bijvoorbeeld opa's en oma's.

Zorgregeling voor hele jonge kinderen en hechting

Jonge kinderen, in de leeftijd van 0 tot 6 jaar, zijn nog druk bezig met hun hechtingsontwikkeling. In deze periode leren kinderen relaties aan te gaan en zich te hechten aan anderen. Een goede hechting is de basis voor de ontwikkeling tot gezonde volwassene. Bij het vaststellen van een zorgregeling voor deze kleintjes, moet de veilige hechting uitgangspunt zijn.

Kinderen van 0 tot 3 jaar hebben echt één vaste plek nodig. Deze kinderen hebben namelijk maar één primaire hechtingsfiguur. Deze persoon biedt de veilige haven van waaruit de wereld wordt ontdekt. Bij het vaststellen

van een zorgregeling moet hiermee rekening gehouden worden anders loop je het risico dat het kind zich niet veilig zal hechten. Dit kan grote schade veroorzaken. Een co-ouderschap of een weekendregeling kan nog niet. Het kind wordt dan te lang gescheiden van de eerste hechtingsfiguur. Ook is, één of twee weken geen contact met de andere ouder, voor deze jonge kinderen een te lange periode. Om ervoor te zorgen dat het kind een goede band opbouwt en onderhoudt met de andere ouder is de beste zorgregeling een zorgregeling die bestaat uit korte regelmatige contacten met die andere ouder, bijvoorbeeld drie keer per week een paar uur of een dagdeel. Wanneer het kind de leeftijd van 3 jaar heeft bereikt kan heel geleidelijk worden overgegaan op een iets minder frequente regeling, waarbij de contacten langzaam maar zeker een langere duur hebben.

Birdnesting

Een gevolg van de meest gangbare zorgregeling is dat de kinderen eens in de zoveel tijd van huis wisselen. Van het huis van de ene ouder naar het huis van de andere ouder. Om te ervaren hoe dit is zouden



ouders eigenlijk verplicht moeten birdnesten. Birdnesting houdt in dat de kinderen in de hoofdwooning wonen (het nest), de ouders vliegen om de zoveel tijd in en uit. De ene week zit moeder op het nest, de volgende week vader. De kinderen hebben hun vaste stek. Voor ouders is dit meestal niet erg lang vol te houden. Het nest valt bijvoorbeeld uiteen wanneer er voor een van de ouders een nieuwe partner ten

tonele verschijnt. Birdnesting is ook niet erg goedkoop. Ideaal gezien heb je hiervoor drie huizen nodig, het nest en twee plekken voor de respectievelijke ouders, ervan uitgaande dat ze het tweede huis niet willen delen.

Informatieregeling

Ouders zijn verplicht elkaar te 'informer en te consulteren' (overleggen) over zaken aangaande de kinderen. Deze verplichting hangt deels samen met de gezagsregeling. Zonder informatie is invulling van gezag ook niet goed denkbaar. Wat moet je namelijk beslissen over een medische behandeling als je niet goed op de hoogte bent van de inhoud hiervan? Ook wanneer er geen gezamenlijk ouderlijk gezag is, bestaat de informatie en consultatieplicht tussen ouders. Over de informatie en consultatie kunnen ouders in het ouderschapsplan afspraken maken. Deze afspraken kunnen gaan over de vraag waarover geïnformeerd dient te worden en hoe. Je kunt dit, al naar gelang jullie behoefte, tot in de puntjes of alleen op hoofdlijnen regelen.

Kinderalimentatie

In het ouderschapsplan dient ook een 'financiële zorgregeling' te worden vastgesteld. Alimentatie voor de kinderen (tot 21 jaar) heeft sinds 'de Wet bevordering voortgezet ouderschap en zorgvuldige scheiding', voorrang. Dat betekent dat kinderalimentatie voorgaat boven partneralimentatie. Je kan van het recht op kinderalimentatie ook niet afzien. Dat is ook logisch want het is eigenlijk een recht van de kinderen. Alimentatie moet volgens de wet worden betaald tot het kind 21 jaar oud is. Alimentatie voor kinderen onder de 18 heet 'een bijdrage in de kosten van opvoeding en verzorging'. Een bijdrage voor jong meerderjarigen tot 21 jaar wordt 'een bijdrage in de kosten van studie en levensonderhoud' genoemd. Een eerder vastgestelde bijdrage in de kosten van opvoeding en verzorging wordt vanzelf omgezet in een bijdrage voor studie en levensonderhoud als het kind 18 wordt. De bijdrage mag dan in plaats van aan de verzorgende ouder aan het kind zelf worden betaald.

Draagkracht

Wanneer er draagkracht bestaat dient een kinderbijdrage te worden vastgesteld. Draagkracht is de financiële ruimte die resteert na het betalen van bepaalde lasten voor leven, wonen, ziektekosten en dergelijke. De werkgroep Alimentatienormen van de Nederlandse Vereniging voor Rechtspraak heeft een standaard alimentatieberekening ontworpen. Hierbij zijn regels opgesteld (de zogenaamde Tremanormen) over wat je wel als last mag meetellen en wat niet. Als je bijvoorbeeld een schuld aangaat om een auto te kopen omdat je zonder auto niet op je werk kunt komen dan mag je de rentelast en de aflossing in principe ten laste van je draagkracht brengen. Nu je een schuld hebt en hieraan

maandelijkse lasten vastzitten heb je minder ruimte over voor alimentatie. Als je nu een schuld aangaat omdat je, op afbetaling de nieuwste 3D televisie hebt aangeschaft dan wordt die schuld niet als noodzakelijk gezien. De lasten die met die schuld verband houden mag je dan niet aftrekken van je draagkracht.

Het kan voorkomen dat er na aftrek van de kosten geen draagkracht overblijft. Als de zorg voor de kinderen bij de andere ouder ligt dan krijgt deze geen bijdrage voor de kinderen. Zo kan het zijn dat iemand met een besteedbaar inkomen van € 1.300,- geen draagkracht overhoudt na het betalen van de lasten. De andere ouder, die vanwege de zorg voor de kinderen niet fulltime kan werken, en een inkomen heeft van maar € 1.000,-, moet dan aanvullende bijstand aanvragen. Deze ouder moet dan met twee kinderen leven van ongeveer € 1.180,- terwijl de andere ouder (alleen voor zichzelf) € 1.300,- per maand mag besteden. Omdat dergelijke uitkomsten van de huidige rekenmethode niet redelijk worden geacht gaan er nu in Den Haag stemmen op om een minimumalimentatie voor kinderen vast te stellen en om de rekenmethode te vereenvoudigen.

Behoefte

Naast de draagkracht is ook de behoefte van de kinderen van belang. De behoefte is het bedrag dat nodig is om te voorzien in de kosten van de kinderen. Het gaat dan om wat de kinderen nodig hebben. Om niet in elke zaak bonnetjes te moeten optellen om tot dit bedrag te komen heeft de werkgroep Alimentatienormen ook hiervoor regels opgesteld.

De behoefte wordt volgens die regels bepaald aan de hand van het besteedbaar gezinsinkomen van partijen toen ze nog samen waren. De achterliggende gedachte is dat een bepaald percentage van het gezinsinkomen wordt besteed aan de kinderen. Voor één kind is dat gemiddeld 19%, voor twee kinderen 27%, voor drie kinderen 34% en voor vier of meer kinderen 39%. De kosten van de kinderen worden berekend door het Nationaal Instituut Budgettering, het Nibud. Jaarlijks geeft het Nibud een overzicht uit van de kosten van de kinderen gerelateerd aan het gezinsinkomen.

De normen van de werkgroep zijn bedoeld als richtlijnen. Als je in het specifieke geval kunt aantonen dat de behoefte in werkelijkheid hoger is dan wordt hiermee rekening gehouden. Dit kan het geval zijn als een kind bijvoorbeeld een topsport beoefent of op een hoog niveau musicceert. Maar ook als een kind een handicap heeft en dus extra zorg nodig heeft. Ook mogen partijen in onderling overleg van deze normen afwijken en de kinderalimentatie op een ander redelijk bedrag vaststellen.

Wanneer je van beide ouders de draagkracht hebt bepaald en de behoefte van de kinderen hebt vastgesteld dan is de laatste stap in de berekening van de kinderalimentatie het verdelen van de kosten van de kinderen (de behoefte) over de ouders. Dit gaat naar rato van draagkracht. Stel de situatie waarin de behoefte van twee kinderen wordt vastgesteld op € 700,-. Vader heeft een draagkracht van € 1.500,- ($\frac{3}{4}$ van de totale draagkracht van ouders samen). Moeder een draagkracht van € 500,- ($\frac{1}{4}$ van de totale draagkracht van ouders samen). Dan betaalt vader $\frac{3}{4}$ van de kosten van de kinderen ad. € 700,- zijnde € 525,- en moeder € 175,-. Wanneer de kinderen bij moeder wonen dan betaalt vader aan moeder een bedrag van € 525,- per maand voor beide kinderen. De kinderalimentatie wordt in de regel per kind vastgesteld zodat vader in dit voorbeeld een bedrag van € 262,50 per kind, per maand betaalt. Als er co-ouderschap is dan wordt hiermee bij het berekenen van de behoefte en draagkracht rekening gehouden. Omdat de kosten van de kinderen naar rato van draagkracht (dus niet noodzakelijkerwijs gelijk) worden verdeeld kan er ook bij co-ouderschap sprake zijn van kinderalimentatie.

Alimentatieberekening

Met betrekking tot de hoogte van alimentatie kan de advocaat één of meer berekeningen maken. Hiervoor heeft de advocaat allerlei financiële gegevens nodig over inkomen en lasten van de ouders.

Indexering

Jaarlijks wordt de alimentatie geïndexeerd. Deze indexering dient ter bescherming van de koopkracht. De hoogte van de indexering vind je ook terug op de site van het Nibud en het LBIO.

Forfait

De ouder die de kinderalimentatie betaalt komt meestal in aanmerking voor een forfaitaire aftrekpost in het kader van de inkomstenbelasting. Het te betalen alimentatiebedrag plus de andere kosten die deze ouder voor een kind betaalt dienen dan boven een bepaalde grens te zijn. Verder mag deze ouder ten behoeve van dat kind geen kinderbijslag ontvangen.

Wetsvoorstel

Er is een wetsvoorstel in de maak om de berekening van de kinderalimentatie te vereenvoudigen en om een minimum bedrag vast te stellen.

Op www.zorgmodel.nl, www.nibud.nl, www.lbio.nl en op www.rechtspraak.nl onder het kopje alimentatienormen vind je meer informatie.
Zie ook www.belastingdienst.nl.

Ouderschapsplan

Al de zaken die zojuist zijn beschreven kunnen in het ouderschapsplan worden opgenomen.

Je kunt een uitgebreid ouderschapsplan opstellen maar ook één op basispunten.

In het ouderschapsplan moeten in ieder geval afspraken staan over:

- Hoe de ouders de zorg- en opvoedingstaken verdelen of het recht en de verplichting tot omgang met de kinderen regelen;
- Hoe de ouders elkaar informatie geven over hun minderjarige kinderen;
- Hoe de kosten van de verzorging en opvoeding van hun minderjarige kinderen worden verdeeld (kinderalimentatie).

Hier zal ik een uitgebreid ouderschapsplan met zorgmodel opnemen. Jullie kunnen dan zelf kiezen wat bij jullie opvoedstijl en jullie kinderen past.

Het voorbeeld van een zeer uitgebreid ouderschapsplan is een ontwerp van Cees van Leuven en Annelies Hendriks. Voor meer informatie is een bezoek aan hun website www.zorgmodel.nl zeker aan te bevelen.

ouderschapsplan

Art. 1 Uitgangspunten

Hier is ruimte voor een considerans. Dat woord lijkt minder geschikt voor ouders en kinderen. Vandaar dat hier, ook in de brochure van Jeugd en Gezin, is gekozen voor de aanhef: uitgangspunten. Hier worden de doelen bepaald die de ouders willen bereiken. Bijvoorbeeld:

Het doel is zoveel als mogelijk aan te sluiten bij het ouderschap zoals dat er tijdens de samenwoning uit zag. Hiermede beogen de ouders de tot heden goede relatie tussen de kinderen en de ouders voort te zetten.

Laat hierna een korte beschrijving volgen van het ouderschap tijdens de relatie. Indien de ouders juist een verandering tot stand willen of moeten brengen kan dat hier ook worden weergegeven, met de daarmee beoogde doelstelling.

Art. 2 Zorgregeling

Voorbeeldtekst: Ondergetekenden hebben gesproken over de wijze waarop zij het ouderschap na scheiding vorm willen geven. De uitwerking daarvan volgt hierna. In het schematisch overzicht wordt beschreven hoe de ouders in praktische zin in hun verzorging en opvoeding te werk gaan, zowel ten opzichte van elkaar als ten opzichte van het kind. Aansluitend wordt beschreven wat de ouders zijn overeengekomen over de wettelijk verplicht te regelen zaken.

Art. 3 Opvoedingsstijl

Hoe denken de ouders over het stellen van regels en over omgangsvormen? Wat moet er gebeuren als de kinderen regels overtreden? Hoe staan de ouders tegenover handhaving van regels? In hoeverre mogen de kinderen meepraten over regels en beslissingen die hen aangaan?

Bijvoorbeeld: Wat betreft opvoedingsstijl verschillen ondergetekenden niet erg van elkaar. Waar de moeder meer hecht aan structuur en het aanhouden van een dagelijks ritme, laat de vader meer ruimte voor eigen invulling van de dag door de kinderen. Daar waar dat fricties geeft zullen ondergetekenden naar een compromis toe werken.

Art. 4 Regels

Welke regels moeten in beide huishoudens gelden? Denk aan zindelijkheidstraining, gezonde voeding, bedtijden, huiswerk maken, hoe laat binnen zijn, kerkbezoek, etc.

Bijvoorbeeld: Regels die in beide huishoudens zullen worden gehanteerd: bedtijden door de week: tussen 20.30 uur en 21.00 uur; in de weekeinden (vrijdag- en zaterdagavonden): 22.00-22.30 uur. Huiswerk wordt in beide huishoudens gemaakt, de ouders zullen daar op toezien.

Art. 5 Overleg / periodiek bijstelling

Kinderen ontwikkelen zich, situaties veranderen. Hoe groeit het ouderschapsplan mee? Welke afspraken zijn nodig om op bepaalde momenten te bezien hoe alles loopt en of bijstelling nodig is? Wat doe je als er tussentijds aanleiding is tot verandering?

Bijvoorbeeld: Ondergetekenden realiseren zich dat met het verstrijken van de tijd de omstandigheden rond de kinderen veranderen. Het ouderschapsplan zal daarop zonodig nader worden afgestemd. Indien één van de ouders of de kinderen een probleem of gewijzigde omstandigheid aan de orde stelt zullen ondergetekenden hierover met elkaar in overleg gaan teneinde, de kinderen gehoord, tot een oplossing te komen.

Art. 6 Afwijking van de regeling

Wanneer mag worden afgeweken van de afgesproken regeling? Alleen in geval van ziekte, bezoek aan arts, verjaardagsfeestje bij vriendje.....? En na overleg?

Bijvoorbeeld: Bijzondere omstandigheden kunnen rechtvaardigen dat van de afspraken wordt afgeweken, in noodsituaties zelfs zonder vooroverleg, in andere gevallen steeds na vooroverleg of vooraankondiging. Zo spoedig als daarna mogelijk zullen ondergetekenden om de tafel gaan teneinde de afwijkingen achteraf te bespreken en de gepaste maatregelen te treffen teneinde afwijkingen in de toekomst te vermijden.

Art. 7 Aanpak bij verschil van mening

Als het niet op eigen kracht lukt een conflict op te lossen, wie kun je dan inschakelen? Een gezamenlijke vertrouwenspersoon, mediator...?

Bijvoorbeeld: Indien ondergetekenden er niet in slagen in onderling overleg tot een oplossing te komen omtrent een aangelegenheid die tenminste voor één van de ouders of de kinderen van te groot belang wordt geacht om te laten lopen, zullen ondergetekenden de hulp inroepen van ..., mediator, bij gebreke van beschikbaarheid een mediator aangesloten bij ...

Art. 8 Overdracht

Halen of brengen. Bijvoorbeeld: steeds om en om bijv. de ene ouder haalt op, de andere brengt weg.

Art. 9 Informatieoverdracht

Hoe wordt informatie over de kinderen overgebracht?

- communicatie tussen de ouders: mondeling, per telefoon of per mail

Communicatie over:

- belangrijke medische beslissingen
- schoolkeuze, vorderingen
- rapporten, ouderavonden

- kampen en/of vakantie met derden
- vakantieschema kinderen/ouder

Bijvoorbeeld:

- 1x per maand contact
- Een korte schriftelijke opsomming van gegevens die voor de andere ouder van belang zijn volstaat
- De andere ouder reageert schriftelijk binnen een week
- Post niet via de kinderen
- Berichten ook niet mondeling via de kinderen
- Met het oog op vakanties/vrije dagen voorstellen tenminste 6 maanden vooraf

Art. 10 Tussentijdse contacten

Kan het kind, als het bij de ene ouder is, contact zoeken met de andere ouder en hoe (telefoon, e-mail)?

Art. 11 Contact met familie

Hoe onderhoudt het kind contact met grootouders en verdere familie van beide kanten?

Art. 12 Verhuizing

Welke regels worden in acht genomen ingeval één van de ouders van plan is te gaan verhuizen?

Bijvoorbeeld: Van een voorgenomen verhuizing van meer dan 15 km vanaf de bestaande woonplaats wordt tenminste vier maanden voorafgaande aan de verhuizing kennis gegeven aan de andere ouder. Omtrent de gevolgen van de voorgenomen verhuizing zullen ondergetekenden aansluitend in overleg treden. Indien ondergetekenden omtrent de gevolgen niet tot overeenstemming kunnen komen, ook nadat een poging om er in mediation uit te komen niet is gelukt, is het aan de ouder die voornemens is te verhuizen om daartoe (vervangende) toestemming van de rechter te verkrijgen voordat daadwerkelijk wordt verhuisd.

Art. 13 Wijziging in het leefverband van een ouder

Hoe om te gaan met een wijziging in de leefomstandigheden van een ouder, zo als de komst van een nieuwe partner?

Bijvoorbeeld: De ondergetekenden zijn voornemens elkaar tijdig op de hoogte te stellen van veranderingen in de persoonlijke levenssfeer die het ouderschap ook aangaan. Zo mogelijk zullen ondergetekenden elkaar informeren voordat de kinderen met de gewijzigde omstandigheden bekend raken.

>>>

Art. 14 Schematische weergave van belangrijke zorgonderwerpen

Hierna volgt de schematische weergave van de invulling van belangrijke zorgonderwerpen. Waar de overlegkolommen van toepassing zijn betekent het plaatsen van het kruisje buiten de overlegkolommen dat de ouder die het aangaat zonder overleg met de andere ouder en ook zonder raadpleging een beslissing kan nemen. Indien het kruisje is gezet in de kolom na overleg en aan de zijde van bijvoorbeeld de vader, dan kan de vader eenzijdig beslissen, echter niet dan nadat hij de moeder zal hebben geraadpleegd. Indien het kruisje in de kolom onder in overleg wordt geplaatst betekent dit dat een beslissing steeds in gezamenlijkheid wordt genomen door beide ouders. Afhankelijk van de behoefte van ouders of de leeftijd van de kinderen kan de lijst worden uitgebreid of beperkt (ingeval van een zeer jong kind zal er ook iets worden opgenomen over de crèche of het kinderdagverblijf).

ZORGMODEL

	Moeder	overleg	Vader	Opmerkingen
Levensbeschouwing				
-				

Dagelijkse zorg (waar kinderen verblijven, eten en drinken e.d.)				
huisregels (bedtijden)				
kapper				
kleding				
lichamelijke verzorging (piercings, tatoeages e.d.)				

School				
huiswerkcontrole				
schoolkeuze				
ouderavonden				

Sport				
regelingen omtrent sport				
sportkleding				
sportkeuze (bijv. op een andere sport gaan)				

	Moeder	overleg	Vader	Opmerkingen
Medische zorg				
bijzondere belangrijke beslissingen				
kleine, minder belangrijke, beslissingen (bijv. tandarts, bloed prikken, inenten, doktersbezoek i.v.m. griep/ verkouden e.d.)				
toedienen medicijnen				

Muziek (les)				
keuze, begeleiding				

Bijzondere vakantie				
kampen (bijv. toernooi)				
vakantie met vriendjes				

Vakanties				
zomervakantie				
herfstvakantie				
Sinterklaas				
kerstvakantie				
Nieuwjaar				
krokusvakantie				
Koninginnedag				
Pasen				
Pinksteren				
Hemelvaart				

Bijzondere dagen				
vaderdag				
moederdag				
verjaardag kinderen				
verjaardag: * ouders * broers / zussen * grootouders				

Financieel				
beheer spaarrekeningen				

>>>

Art. 15 Hoofdverblijfplaats

De kinderen hebben hun hoofdverblijf bij de *moeder / vader* en zullen bij *hem / haar* in het bevolkingsregister van de gemeente ingeschreven staan. Aan *hem / haar* komt dan ook de kinderbijslag ten goede. Met de ouder bij wie de kinderen niet hun hoofdverblijfplaats hebben geldt een contactregeling als beschreven in het schematisch overzicht onder week- en weekendregeling, vakantie en bijzondere (feest)dagen. Voor beide ouders geldt dat zij participeren in de verzorging en opvoeding van de kinderen.

Art. 16 Wettelijke aansprakelijkheid

Beide ouders zullen er op toezien dat de kinderen inzake wettelijke aansprakelijkheid verzekerd zijn.

Art. 17 Kinderalimentatie

Met ingang van *datum* en zolang het *kind / de kinderen* minderjarig is / zijn en bij de *vader / moeder* wonen, betaalt de vader / moeder aan de moeder / vader een alimentatie voor het *kind / de kinderen* van € ... per kind per maand. Deze alimentatie zal zijn onderworpen aan de wettelijke indexering als bedoeld in artikel 1:402a BW, voor het eerst per 1 januari 20...

Art. 18.1 Alimentatie jongmeerderjarige

Vanaf het tijdstip waarop een kind meerderjarig wordt betaalt de *vader / moeder* de in artikel 4.1 genoemde alimentatie aan het kind zelf ex artikel 1:395a BW op een door het kind aan te wijzen bankrekening, tenzij het kind op dat moment nog bij de *vader / moeder* woont. In dat geval wordt door de ouders en het kind in onderling overleg bepaald op welke wijze wordt betaald, zolang die situatie voortduurt.

De wettelijke indexeringsregeling blijft van toepassing totdat het kind de 21-jarige leeftijd heeft bereikt.

Eventueel: Art. 18.2 Bijdrage tot 25 jaar

De ouders / de vader / de moeder verplichten / verplicht zich aan een kind van 21 jaar of ouder een (studie) bijdrage te betalen zolang het kind met redelijke resultaten en in overleg met *hen / hem / haar* met een beroepsopleiding bezig is of studeert, doch uiterlijk tot het tijdstip waarop het kind de 25-jarige leeftijd bereikt.

Hiervoor hanteren de ouders als norm de voor voortgezette studiefinanciering gestelde eisen/hetgeen als normale voortgang wordt gekwalificeerd door de opleiding in kwestie.

Dit beding ten behoeve van ieder der kinderen van de ouders is onherroepelijk, zodat de kinderen het recht hebben om zonodig nakoming van dit beding te vorderen. De ondertekening van dit convenant geldt tevens als aanvaarding van dit beding door partijen als wettelijk vertegenwoordigers van hun minderjarige kinderen.

Art. 19 Informatie en consultatie

De ouders zullen elkaar over en weer in kennis stellen van zaken en problemen die rond de kinderen spelen en van belang zijn voor de verzorging, opvoeding en ontwikkeling van de kinderen.

Art. 20 Betrokkenheid van de kinderen bij de totstandkoming van dit ouderschapsplan

De kinderen zijn op de navolgende wijze bij de totstandkoming van dit ouderschapsplan betrokken:

Bijv.: Op hoofdlijnen hebben de ouders het plan met de kinderen doorgenomen, met name waar het betreft de zorg- en tijdsverdeling.

Plaats
Naam ouder 1

Datum
Naam ouder 2

Handtekening

Handtekening



Lyrics: Abba - Money Money Money

*Money, money, money
Must be funny
In the rich man's world*

7. Partneralimentatie

Wanneer een partner na het huwelijk niet in het eigen inkomen kan voorzien dan kan er een partneralimentatie worden vastgesteld door de rechter of tussen partijen worden overeengekomen. Ook hier zijn de begrippen behoefte en draagkracht van belang.

Behoeftte

De behoefte van een partner (wat die persoon nodig heeft om in het eigen onderhoud te voorzien) is onder meer afhankelijk van het welstandsniveau tijdens het huwelijk. Een voetbalvrouw heeft haar behoefte eens onderbouwd door te verwijzen naar de vele keren per jaar dat een privéjet werd gehuurd om naar Cannes te vliegen om inkopen te doen. De rechter vond dat deze uitgaven inderdaad deel uitmaakten van de huwelijksgesrelateerde behoefte.

Omdat de vrouw geen eigen inkomen had doordat zij altijd voor de kinderen van partijen had gezorgd en veel moest verhuizen vanwege de wisseling van speelclub van de man, werd haar behoefteigheid tevens vastgesteld. Met andere woorden; de rechter vond dat nu niet van haar verwacht mocht worden dat zij van de ene op de andere dag in haar eigen behoefte zou voorzien.

De meeste zaken liggen anders. Het voorbeeld geeft aan dat de manier waarop je tijdens je huwelijk hebt geleefd mede bepaalt wat je behoefte kan zijn. Ook als je zuinig leeft en veel spaart kan je behoefte hoger zijn dan wat je uitgeeft. Het deel dat je spaart werkt ook behoeftebepalend. Waarschijnlijk wil je na de scheiding ook blijven sparen. Je behoefte is het bedrag dat je nodig hebt om na de scheiding door te leven op het niveau van welstand dat je voor de scheiding gewend was. De behoefte van de voetbalvrouw komt hierdoor op een veel hoger bedrag dan de behoefte van de partner van Jan Modaal.

Om ingewikkelde discussies en berekeningen te voorkomen kan in standaardgevallen de 60% regel worden gehanteerd. De behoefte wordt

dan eenvoudig vastgesteld aan de hand van 60% van het besteedbare gezinsinkomen minus de kosten van de kinderen. Dit kan alleen als beide partners hiermee instemmen.

 **Een voorbeeld.** Een gezin heeft voor de scheiding maandelijks netto € 3.500,- te besteden. De kosten van de kinderen bedragen volgens de Nibud normen in dit budget bijvoorbeeld € 950,-. Dan komt de behoefte van ieder van de partijen na de scheiding op € 1.530,- netto (namelijk: € 3.500,- minus € 950,- = € 2.550,- maal 60%). Waarom niet 50%, dat is toch de helft? Omdat twee huishoudens nu eenmaal meer kosten dan één huishouden. Hetgeen partijen na de scheiding extra kwijt zijn omdat twee huizen en dergelijke bekostigd dienen te worden is meegerekend in de extra 10% behoefte per persoon. Per persoon heb je dus € 1.530,- netto per maand nodig om het zelfde niveau van welstand als voor de scheiding te behouden na de scheiding. Trek van dit bedrag je eigen inkomen af en dan heb je het antwoord op de vraag hoeveel netto-alimentatie je nodig hebt van de ander. Deze nettobijdrage moet dan worden omgerekend in een bruto-alimentatie (zie hierna) omdat je over partneralimentatie inkomstenbelasting dient af te dragen, net als bij loon.

Kom je als gezin met twee inkomens net rond, dan is de kans zeer groot dat je er na de scheiding op achteruit gaat. Met dezelfde inkomens moeten dan twee huishoudens worden betaald. Ook de richtlijnen voor de partneralimentatie zijn net als bij de kinderalimentatie vastgesteld door de werkgroep Alimentatienormen van de Nederlandse Vereniging voor Rechtspraak.

Behoeftigheid

In de wet staat dat de rechter een partnerbijdrage kan vaststellen. Uit deze formulering blijkt dat de rechter hierin enigszins vrij is. Anders dan bij kinderalimentatie wordt bij partneralimentatie ook gekeken naar wat iemand zelf verdient of in redelijkheid kan verdienen. Alle omstandigheden die relevant zijn worden meegenomen. Bijvoorbeeld de rolverdeling tijdens het huwelijk. Als er kinderen zijn en één van de ouders is hoofdverzorger zonder baan buitenshuis terwijl de andere partner kostwinnaar is, dan wordt de behoeftigheid van de thuisblijver al snel vastgesteld. Zijn er geen kinderen en werkt een van partijen

desondanks niet dan kan de vraag aan de orde komen of er sprake is van behoefteigheid. Gaat het om een jong persoon, zonder kinderen en met een opleiding dan zal de rechter kunnen beslissen dat deze persoon gewoon kan werken. De rechter zal het verzoek om een partneralimentatie dan afwijzen. Gaat het om een ouder stel, tegen de pensioengerechtigde leeftijd, waarbij een partner nooit buitenshuis heeft gewerkt dan zal snel worden geoordeeld dat van deze persoon nu niet verwacht mag worden dat deze in het eigen inkomen voorziet.

Draagkracht

Draagkracht is de financiële ruimte die resteert na het betalen van bepaalde lasten voor leven, wonen, ziektekosten en dergelijke. De werkgroep Alimentatienormen van de Nederlandse Vereniging voor Rechtspraak heeft een standaard berekening hiervoor ontworpen. Hierbij zijn regels opgesteld (de zogenaamde Trema normen) over wat je wel als last mag meetellen en wat niet.

Partneralimentatie en de belastingdienst: bruteren

Wanneer iemand een behoefte heeft van € 1.530,- en een eigen netto-inkomen heeft van € 800,- dan resteert een behoefte aan de bijdrage van de ander van € 730,- netto.

Wanneer het over een partneralimentatie gaat dan rekenen we in brutobedragen. Diegene die betaalt kan de alimentatie (net zoals de betalingen voor bijvoorbeeld hypotheekrente) in aftrek brengen op het belastbaar inkomen. In tegenstelling tot de hypotheekrente is de partneralimentatie volledig aftrekbaar. Aan de andere kant dient diegene die de alimentatie ontvangt deze als inkomen op te geven en hierover dus inkomstenbelasting te betalen. Afhankelijk van de belastingdruk kan de netto-alimentatie van € 730,- uit het voorbeeld een bruto-alimentatie van € 1.000,- opleveren. Bij het vaststellen van de alimentatie wordt dus rekening gehouden met de belastingdruk bij de ontvanger van de alimentatie en met de aftrekpost die de alimentatiebetaler heeft. Dit bedrag wordt als het ware in de vast te stellen bruto-alimentatie verrekend.

Nettoloon tegenover besteedbaar inkomen

Bij de berekening van de draagkracht wordt gerekend met het besteedbare inkomen van de alimentatieplichtige. Dat is niet het inkomen dat op de maandelijkse loonstrook staat. Er wordt ook rekening gehouden met vakantiegeld, eventuele bonussen en overwerk en met de fiscale

voordelen uit de eigen woning. Alles bij elkaar levert dit een hoger inkomen op dan het nettobedrag dat iemand op de loonstrook ziet staan. Hiernaast wordt zoals hiervoor is uitgelegd gerekend met een bruto-alimentatie. Er wordt bij het berekenen van wat iemand kan betalen alvast rekening gehouden met de aftrek die de alimentatie zelf oplevert.

Een persoon met een besteedbaar maandelijks inkomen van € 3.500,- verdient netto volgens zijn loonstrook maandelijks een bedrag van € 2.800,-. Wanneer een te betalen alimentatie van € 1.800,- bruto per maand wordt berekend dan lijkt dat te hoog. Toch kan dit een uitkomst zijn van een alimentatieberekening doordat wordt gerekend met besteedbaar inkomen in plaats van netto-inkomen en doordat de belastingaftrek bij het uiteindelijke bedrag wordt opgeteld.

Overeenkomsten over alimentatie

Het staat je met betrekking tot de partneralimentatie vrij om zelf de hoogte hiervan overeen te komen. De rechthebbende is vrij om van het recht op alimentatie af te zien. Eventueel kan het recht op alimentatie ook in één keer worden afgekocht. De afkoop van alimentatie wordt meestal in de vorm van een lijfrentepolis gegoten om ervoor te zorgen dat de aftrek bij de alimentatieplichtige maximaal is en de belastingdruk bij de alimentatiegerechtigde gedoseerd is.

De afspraken over de alimentatie worden in een convenant opgenomen.

Niet-wijzigingsbeding

Aan de alimentatieafpraak kan een niet-wijzigingsbeding worden gekoppeld. Dit beding houdt in dat op de beslissing om af te zien van het recht op alimentatie, of een beslissing om de alimentatie op een bepaald bedrag vast te stellen, (in beginsel; er zijn uitzonderingen) niet teruggekomen kan worden wanneer omstandigheden veranderen. Zonder zo'n beding kan de alimentatie bijvoorbeeld worden gewijzigd wanneer één van beiden bijvoorbeeld werkloos raakt of verhuist. Ook kan wijziging gevraagd worden wanneer het inkomen van één van beiden juist stijgt.

Einde alimentatieplicht

Op het moment dat de alimentatiegerechtigde 'gaat samenwonen met een ander als waren zij gehuwd', of hertrouwt (of een geregistreerd partnerschap aangaat), eindigt de alimentatieverplichting.

Als er geen andere termijn is afgesproken dan eindigt de

alimentatieverplichting na het verstrijken van een termijn van 12 jaar, die begint op de datum van inschrijving van de beschikking in het register van de burgerlijke stand. Bij een kinderloos huwelijk korter dan 5 jaar duurt de alimentatieplicht even lang als het huwelijk heeft geduurd. Als de alimentatiegerechtigde van mening is dat de alimentatie niet beëindigd dient te worden, kan een verzoek tot verlenging worden ingediend, uiterlijk binnen drie maanden na het verstrijken van de termijn. Het staat partijen vrij een andere termijn af te spreken. In het convenant dienen deze afspraken te worden vastgelegd.

Wetsvoorstel beperking partneralimentatie

Als het aan bepaalde politieke partijen ligt wordt de termijn voor partneralimentatie beperkt tot een maximum termijn van 5 jaar, behalve als het huwelijk of de geregistreerde partnerschap korter heeft geduurd dan 3 jaar. In die gevallen is er geen recht meer op partneralimentatie. Er zijn twee uitzonderingen. Als er kinderen zijn moet er tot de jongste 12 jaar is alimentatie worden betaald. Als het huwelijk langer dan 15 jaar heeft geduurd dan zal er tot een maximumtermijn van 10 jaar moeten worden betaald. Dit voorstel wordt eind 2012 behandeld in de Tweede Kamer, dus informeer bij je advocaat of mediator wat de recente stand van zaken is.

Alimentatieberekening

Met betrekking tot de hoogte van alimentatie kan de advocaat één of meer berekeningen maken. Hiervoor heeft de advocaat allerlei financiële gegevens nodig over inkomen en lasten.

Indexering

Mocht een alimentatie worden vastgesteld, dan zal deze alimentatie jaarlijks worden geïndexeerd. Deze indexering dient ter bescherming van de koopkracht. De hoogte van de indexering vind je ook terug op de site van het Nibud.

Levensverzekering op leven alimentatieplichtige

De alimentatie eindigt bij het overlijden van de alimentatieplichtige. Als je voor je levensonderhoud voor het grootste deel van de alimentatie afhankelijk bent kan dit grote gevolgen hebben. Het is mogelijk om een levensverzekering af te sluiten op het leven van de alimentatieplichtige. Als de verzekering uitkeert dan is deze uitkering belastingvrij.



Budgettips

➤➤ Designerkleding van merken als Prada, Gucci, Hermès, Chanel en ga zo maar door, voor zachte prijsjes:

www.designervintage.com.

Op www.winkeldochters.nl en

www.vestiaire.com vind je

prachtige tweedehands

designerkleding. Bij Kiki 2 vind

je nieuwe kleding uit de oudere

collecties! Zie ook de website

www.kiki2.nl.

➤➤ Merkkleding voor zachte prijsjes:

www.fashionvintage.com. Mooie

merken als Mexx, Esprit, Gaastra etc.

Ook bij www.vente-exclusive.com

vind je mooie merken voor

kleine prijsjes.

➤➤ Wees zuinig op wat je al hebt. Herstel tijdig. Voorzichtig met wassen! Schoenen en laarzen zien er weer als nieuw uit als ze een bezoekje aan de schoenmaker hebben gebracht.

➤➤ Combineer je oudere designerkleding met spullen van Hennes & Maurits en Primark. Deze winkels hebben spullen die bijna van de catwalk af zijn gekopieerd.

Zara en Topshop (via internet in Nederland te verkrijgen) idem dito. Zo heb je toch wat nieuws en hups voor weinig geld.

- Snuffel in tweedehandszaakjes. Soms is het niets maar eens in de zoveel tijd loop je tegen een mooi en zeer goedkoop item aan.
- Wibra en Zeeman hebben een groot aanbod van (bijna) alles. En goedkoop. En als je de tijd neemt om eens goed te kijken, echt leuke dingen.
- Dan de boodschappen. Grow your own. Maak een moestuintje, koop zaadjes en plant je eigen kruiden. Verse kruiden geven een eenvoudige maaltijd cachet. Sla en tomaten zijn ook best eenvoudig zelf te kweken, evenals courgettes. Ga voor de aanleg naar een vriend of vriendin die tuiniert en vraag om stekjes of zaadjes of overvloedige planten (en voor tips als je die nodig hebt). Heb je geen tuin: zet de plantjes dan gewoon in potten.
- De markt rond sluitingstijd. Ik koop mijn bloemen altijd op zaterdag om kwart voor vijf. 'Pak ze beet, neem ze mee! Twee bossen voor een euro!' De marktkooplui willen van hun verse waar af en de prijs is dan ineens een stuk lager.
- Gooi niets weg. Vries in wat kan en bewaar, voorzien van sticker met datum en product (je vergeet anders echt wat het is en sinds wanneer het in je vriezer staat).
- Houd je van lezen: neem een abonnement op de bieb.
- Voor de inrichting: de kringloopwinkel en vrienden en kennissen. Bijna iedereen heeft wel spullen in de garage die nog goed bruikbaar zijn (vandaar de garage, immers zonde om weg te gooien). Vraag als je nieuw koopt om showmodellen en / of probeer af te dingen.
- Als je qua inkomen 'op de bijstandsnorm' zit kan je in aanmerking komen voor voedselhulp via de Voedselbank. Voor mensen met de laagste inkomens zijn verschillende regelingen. Er is bijvoorbeeld de mogelijkheid om bijzondere bijstand te krijgen voor bijzondere kosten. Bijvoorbeeld voor de kosten van de scheiding (advocaat, griffierechten ed.) of voor huisraad kan bijzondere bijstand worden verkregen. Deze kosten worden dan vergoed. Dit geldt niet alleen voor mensen met een uitkering op grond van de Wet Werk en Bijstand, maar ook voor mensen met een baan die een vergelijkbaar inkomen hebben.



*Ed van jou, ed van mij
Ed van ons allebei
Maar gekregen van mijn moeder
Van mijn moeder dus van mij*

8. Verdeling gemeenschap

Ieder de helft

Als je geen huwelijksvoorwaarden hebt opgesteld en je in Nederland getrouwd en woonachtig bent dan is er door het huwelijk in de meeste gevallen een gemeenschap van goederen ontstaan. In bepaalde (internationale) huwelijken kan dat anders zijn, dus laat je goed informeren.

De gemeenschap wordt volgens de wet sinds 1 januari 2012 ontbonden op het moment van indiening van het verzoek tot echtscheiding. Alles wat er dan is (of niet is, zoals schulden) valt in beginsel in de gemeenschap. De gemeenschap van goederen dient volgens de wet 'bij helfte' te worden verdeeld. Hiervan mag je in onderling overleg afwijken.

Uitzondering: schenkingen en nalatenschappen onder uitsluiting

Een uitzondering wordt volgens de wet gemaakt voor, tijdens het huwelijk door één van de partners ontvangen nalatenschappen of schenkingen, waarbij door de erflater of de schenker een uitsluitingsclausule is opgenomen. Een uitsluitingsclausule houdt in dat de nalatenschap of schenking niet in de gemeenschap valt. Wanneer er later wordt gescheiden dan wordt hierdoor voorkomen dat de andere partner (ook wel de koude kant genoemd) er met de helft van de nalatenschap of schenking vandoor gaat, ook al is er een gemeenschap van goederen. Dit vermogen, dat van één partner is, wordt privévermogen genoemd. Naast de gemeenschap van goederen is er dan privévermogen van één van de echtgenoten.

Geen uitsluitingsclausule

Wanneer je in gemeenschap van goederen bent getrouwd is het even opletten. Nalatenschappen vallen, voor zover de gemeenschap nog niet is ontbonden (dus als het echtscheidingsverzoek nog niet is ingediend), in de

gemeenschap van goederen als geen 'uitsluitingsbeding' in het testament is opgenomen.

 **Stel je voor**, je ligt in scheiding maar het verzoek is nog niet ingediend en je moeder overlijdt zonder testament maar met vermogen. Dat vermogen moet je dan delen met je (bijna-) ex.

Dit kan worden voorkomen door mogelijke erflaters er op te wijzen dat zij een uitsluitingsclausule in hun testament kunnen opnemen. Wanneer een uitsluitingsclausule is opgenomen in het testament valt de nalatenschap niet meer in de gemeenschap. Het wordt dan privévermogen en valt niet in de gemeenschap van goederen.

Wijziging huwelijksvermogensrecht op 1 januari 2012

Ingaande 1 januari 2012 is het huwelijksvermogensrecht gewijzigd.

Aanvankelijk had de wetgever een ruimere wijziging van het huwelijksvermogensregime voor ogen. Het was de bedoeling de gemeenschap van goederen, die nu voor iedereen die geen huwelijksvoorwaarden maakt geldt, volledig uit te kleden. Hierdoor zou al het vermogen dat voor het huwelijk al aanwezig was en ook de voor het huwelijk aanwezige schulden niet in een gemeenschap van goederen terecht komen. Dit vermogen en deze schulden zouden dan privé blijven. Dit kan grote voordelen opleveren. Vaak wordt het als niet redelijk gezien dat vermogen dat iemand voor het huwelijk heeft opgebouwd in één keer gemeenschappelijk wordt. Als nog veel onredelijker wordt het gezien dat een schuld van één echtgenoot ineens gemeenschappelijk wordt door het huwelijk. De andere echtgenoot heeft met het ontstaan van de schuld vaak niets te maken gehad.

Door verschillende amendementen (wijzigingen die de Tweede Kamer kan aanbrengen in een wetsvoorstel) is van de oorspronkelijke bedoeling van de wetgever niet veel terecht gekomen.

Is er dan nog iets gewijzigd? Ja, ingaande 1 januari 2012 zijn toch nog enkele wijzigingen in werking getreden.

De allerbelangrijkste is dat de gemeenschap van goederen niet meer eindigt op het moment van inschrijving van de echtscheiding, maar op het moment dat het verzoekschrift tot echtscheiding wordt ingediend bij de rechtbank. Dit heeft grote voordelen. Op het moment dat een verzoek tot

echtscheiding is ingediend zie je dat in veel gevallen de band tussen de echtgenoten vermindert. Zij gaan bijvoorbeeld apart wonen en hebben geen zicht meer op wat de ander aan het doen is en hoe de ander zijn geld besteedt. Vaak was er dan de angst dat de andere echtgenoot schulden zou maken, waarvoor de echtgenoot die hier geen zicht op heeft toch aansprakelijk wordt. Deze situatie is nu veranderd. Vanaf het moment dat het echtscheidingsverzoek wordt ingediend, wordt de huwelijksgemeenschap als het ware bevroren. Juridisch zeggen we dan dat er een ontbonden maar nog niet verdeelde huwelijksgemeenschap is. Schulden die hierna ontstaan vallen dus niet in de gemeenschap van goederen.

Hiervoor is het dan wel van belang dat de mogelijke schuldeiser op de hoogte had kunnen zijn van het gegeven dat een echtscheidingsverzoek is ingediend. Om dit te bewerkstelligen dient de advocaat een bewijs van het indienen van het echtscheidingsverzoek te laten inschrijven in het huwelijksgoederenregister dat door de griffie van de rechtbank van de plaats waar het huwelijk is gesloten wordt bijgehouden. Zodra het ingediende verzoek hier is ingeschreven wordt de schuldeiser geacht hiervan op de hoogte te zijn.

Naast deze kleine beperking van de huwelijksgoederengemeenschap zijn nog enkele andere wijzigingen in werking getreden. Deze wijzigingen hebben betrekking op de inlichtingenplicht voor echtgenoten, de vergoedingsrechten tussen echtgenoten en de vruchten van privégoederen.





9. Huwelijksvoorwaarden en samenlevingscontracten

Wanneer er huwelijksvoorwaarden zijn opgesteld dan dienen deze bij de scheiding afgewikkeld te worden. Vaak houden huwelijksvoorwaarden in dat partijen buiten gemeenschap van goederen zijn gehuwd. Soms is inboedel wel gemeenschappelijk. Er zijn allerlei verschillende huwelijksvoorwaarden.

Koude uitsluiting en vergoedingsrechten

Bij een koude uitsluiting blijft alles privé. Wat van de ene partner was voor het huwelijk blijft van die partner en omgekeerd. Alles wat één van de partners tijdens het huwelijk verkrijgt blijft ook privé. Deze situatie is (vermogensrechtelijk) vergelijkbaar met die van samenwoners. Er hoeft, als partijen niet samen iets hebben gekocht, achteraf niets verdeeld te worden. Alles wat van de één is blijft van de een en alles wat van de ander is blijft van de ander.

Vaak zie je dat er geld van de één in het vermogen van de ander is gekomen. Er ontstaat dan meestal een vergoedingsrecht. Stel € 100.000,- van partner 1 is besteed aan het kopen van een huis op naam van partner 2. Het huis kostte € 500.000,-. Partijen gaan twee jaar later uit elkaar. Het huis is nu € 400.000,- waard. Partner 1 krijgt dan niet zijn inleg vergoed maar slechts € 80.000,-. De investering wordt sinds de nieuwe wet gezien als een belegging. De belegging is in dit geval minder waard geworden. Hieraan zijn wel voorwaarden verbonden, bijvoorbeeld dat de partner die investeerde hiervoor ook toestemming heeft gegeven. Wordt niet aan die voorwaarden voldaan dan kan er sprake zijn van een recht op nominale vergoeding. Dit betekent dat de inleg moet worden vergoed. In het voorbeeld zou er dan een bedrag van € 100.000,- terug moeten naar partner 1. Ook de redelijkheid en billijkheid speelt een belangrijke rol en kan voor uitzonderingen zorgen. Als het vergoedingsrecht niet exact kan worden vastgesteld dan wordt de omvang hiervan door de rechter geschat. De jurisprudentie zal nog voor meer duidelijkheid moeten gaan zorgen over de vergoedingsrechten. Vraag voor je eigen situatie dus advies aan je advocaat of mediator.

Verrekenbeding

In veel huwelijksvoorwaarden is een zogenaamd verrekenbeding opgenomen inhoudende dat de echtgenoten verplicht zijn hun inkomen dat na betaling van huishoudelijke lasten overblijft, te verrekenen (delen). Hoe werkt een verrekenbeding? Als voorbeeld zal ik een huishoudboekje beschrijven waarbij de kosten van de huishouding volgens de huwelijksvoorwaarden naar rato van het inkomen dienen te worden gedragen.

Inkomen per jaar

Het inkomen van partner 1 is	€ 30.000,- ($\frac{3}{4}$ van het totale inkomen)
Het inkomen van partner 2 is	€ 10.000,- ($\frac{1}{4}$ van het totale inkomen)
Totaal:	€ 40.000,-

Uitgaven voor de kosten van de huishouding per jaar

Wonen:	€ 10.000,-
Eten:	€ 4.000,-
Overige:	€ 10.000,-
Totaal:	€ 24.000,-

Er is € 16.000,- over na de betaling van de kosten van de huishouding.

Wie heeft wat betaald?

Partner 1 betaalde $\frac{3}{4}$ van de kosten van de huishouding:	
€ 24.000,- maal $\frac{3}{4}$ =	€ 18.000,-
Partner 2 betaalde $\frac{1}{4}$ van de kosten van de huishouding:	
€ 24.000,- maal $\frac{1}{4}$ =	€ 6.000,-
Totaal	€ 24.000,-.

Wat houdt ieder over?

Partner 1 had een inkomen van € 30.000,-. De kosten van de huishouding bedragen € 18.000,-. Partner 1 houdt € 12.000,- over.

Partner 2 had een inkomen van € 10.000,-. De kosten van de huishouding bedragen € 6.000,-. Partner 2 houdt € 4.000,- over.

Het deel dat ieder overhoudt na de betaling van de kosten van de huishouding wordt ook wel overgespaard inkomen genoemd.

Hoe werkt het verrekenbeding?

Het verrekenbeding houdt in dat het overgespaarde inkomen, het inkomen dat ieder overhoudt, verdeeld dient te worden. In totaal is er € 16.000,- overgespaard inkomen. Ieder heeft recht op de helft van dit bedrag zijnde € 8.000,- . In dit voorbeeld dient partner 1 een bedrag van € 4.000,- aan partner 2 te betalen. Ieder houdt dan per saldo € 8.000,- over om mee te sparen of om mee te investeren.

De reden achter een verrekenbeding is de gedachte dat ieder van de partners recht heeft op een gelijk aandeel in de verdiensten over de huwelijkse jaren. Deze verdiensten worden gezien als het resultaat van de gemeenschappelijke inspanningen door ieder. Hoewel partner 1 in dit voorbeeld meer verdient dan partner 2 wordt dit misschien gecompenseerd door een grote niet betaalde inspanning van partner 2 in de gemeenschappelijke huishouding of in de grotere last die partner 2 draagt in de opvoeding van de kinderen.

Een niet uitgevoerd verrekenbeding

Een verrekenbeding wordt tijdens het huwelijk bijna nooit uitgevoerd. Na jaren huwelijk kan er dan ook een aanzienlijke verrekenvordering zijn ontstaan. Een vervalbeding is in veel gevallen niet geldig, of het wordt door de rechter niet redelijk geacht hierop een beroep te doen.

Wanneer er nooit is verrekend dan wordt volgens de wet 'het vermogen dat er is, vermoed te zijn ontstaan uit hetgeen verrekend had moeten worden'. Simpel gezegd wordt er dan afgerekend alsof er een gemeenschap van goederen is. Al het vermogen dat er is dient dan verdeeld te worden.

Tegenbewijs is natuurlijk wel mogelijk. Als aantoonbaar is dat het vermogen dat er is bijvoorbeeld is verkregen uit een erfenis aan één van de partners, dan hoeft dit niet verdeeld te worden.

Alle huwelijksvoorwaarden zijn verschillend. Er zijn dus ook veel verschillende verrekenbedingen. Het is zaak deze door de deskundige advocaat of mediator te laten beoordelen.

Pensioen bij huwelijksvoorwaarden

Als er huwelijksvoorwaarden zijn dan kan hierin een regeling zijn getroffen over hoe om te gaan met de pensioenrechten na scheiding. De werking van de 'Wet verevening pensioenrechten bij scheiding' (WVPS) kan hierbij zijn uitgesloten.

trafvervolging heeft
chterlijke instantie
et publiek worden
in een democratische
mate als door de
zou schaden.

hem ingebracht

een raadsman te

den op dezeiide

KOLLER ADVOCATENKANTOOR

T 0118 620000

WWW.MRKOLLER.NL

GRATIS INLOOPSPREKLUUR
ELKE EERSTE DONDERDAG VAN
DE MAAND VAN 19.30 - 20.30 U

10. Echtelijke woning

Tip van de financiële coach

Overdrachtsbelasting

De overdracht van een onroerende zaak is in het kader van de verdeling van een huwelijksgemeenschap vrijgesteld van overdrachtsbelasting. Het zal niet verbazen dat ongehuwd, niet geregistreerd samenwoners geen gebruik kunnen maken van deze vrijstelling. Zij verdelen immers geen huwelijksgemeenschap. Gelukkig kent de Wet op belastingen van rechtsverkeer (WBR) wel een andere vrijstelling waaraan geen voorwaarden met betrekking tot formele vastlegging van de relatie zijn gesteld. Artikel 15 lid 1 onderdeel g WBR biedt een vrijstelling voor de verdeling van onroerende zaken in het kader van een verbreking van een samenwoning. Als voorwaarde wordt wel gesteld dat de eigendomsverhouding tussen de 40% en 60% in liggen. Voor het gebruik van deze vrijstelling is niet vereist dat de samenwoning nog voortduurt op het moment van de overdracht. De vrijstelling is bovendien niet beperkt tot het gezamenlijke hoofdverblijf: ieder gezamenlijk onroerend goed dat voldoet aan de gestelde eigendomsverhoudingen kan tussen samenwoners vrijgesteld worden overgedragen.



Tijdens de scheiding

Vaak is de woning een belangrijk punt van zorg voor de partners. Wanneer de scheidingsbeslissing is genomen is het niet altijd meer mogelijk om samen de woning te blijven bewonen. Er dient dan te worden besloten wie de woning voorlopig kan gebruiken. Hierbij wordt vaak afgesproken (of bij voorlopige voorziening door de rechter vastgesteld) dat de andere partner niet meer in de woning mag komen. Vaak kan de partner die het grootste deel van de zorg voor de kinderen draagt de woning met de kinderen blijven gebruiken. Over de woonlasten dient een regeling te worden getroffen.

Na de scheiding

Bij de scheiding kan je aan de rechter vragen om aan jou het voortgezet gebruik van de echtelijke woning voor de duur van maximaal 6 maanden toe te kennen.

Bij een huurwoning moeten afspraken worden gemaakt over het voortzetten van het huurrecht. Bij een koopwoning kan één van de partners de woning en hypotheek proberen over te nemen. De andere partner dient te worden uitgekocht als er een overwaarde is. Als er een onderwaarde is dan dient de partner die de woning niet overneemt juist een bedrag aan de ander te betalen. Een laatste optie is dat de woning wordt verkocht. De hypotheek wordt dan afgelost en de over- of onderwaarde verdeeld.

De onzekerheid over waar je moet wonen brengt vaak veel onrust. Heel begrijpelijk maar probeer geduld te hebben. Je kunt geen ijzer met handen breken. Wil je iets nieuws kopen dan zal je vaak moeten wachten tot de echtelijke woning is verkocht. Je kan al voor de scheiding een nieuw huis kopen als je de middelen hebt. Hierover dienen bij de notaris en advocaat afspraken te worden gemaakt. Formeel valt de woning met eventueel hypotheekschuld immers in de gemeenschap (als die er nog is).

Urgentie

Als je wilt huren kom je soms op een wachtlijst. Sommige gemeenten geven een 'urgentieverklaring' af waardoor je met voorrang een woning kunt krijgen. Je kunt hierover bij je gemeente informatie opvragen.

11. Onderneming

Als één van de partners een eigen zaak heeft of wanneer de echtgenoten samen een bedrijf voeren dan dient het bedrijf mogelijk te worden verdeeld (afhankelijk van het huwelijksgoederenregime; gemeenschap of huwelijksvoorwaarden). Vaak zal één van de partners de ander uitkopen. Het is dan belangrijk om naast een advocaat ook een accountant en een fiscalist te betrekken bij het overleg.

Tip van de financiële coach

De onderneming

In tegenstelling tot de meeste particulieren, hebben directeur-groothoofden (DGA's) vaak een accountant en/of adviseur. Dit heeft alles te maken met de complexiteit van de regelgeving waar een ondernemer vandaag de dag mee wordt geconfronteerd. Het ligt dan ook voor de hand dat bij de echtscheiding van een ondernemer meer ondersteuning nodig is dan bij de echtscheiding van de gemiddelde particulier.

Daar komt nog bij dat de juridische regels die algemeen gelden, zich moeilijk laten vertalen naar een situatie waarin een onderneming een belangrijke plaats inneemt.

Zoveel onduidelijkheid op een vaak emotioneel zeer geladen moment kan makkelijk leiden tot een langdurig gevecht binnen en buiten de rechtszaal. Juist voor ondernemers en hun partners is het daarom van belang om bij een echtscheiding het hoofd koel te houden en de noodzakelijke stappen te nemen. De uitkomst van een geslaagd proces is een convenant dat voor alle betrokkenen de financiële basis vormt voor de toekomst. Win dus financieel en juridisch advies in.





12. Fiscus

De scheiding heeft fiscale gevolgen, bijvoorbeeld voor de aftrekbaarheid van de hypotheekrente en het fiscaal partnerschap. Ik raad scheidende partners eigenlijk altijd aan om de aangifte tijdens en direct na de scheiding te laten begeleiden door een belastingadviseur. Zo voorkom je dat je teveel betaalt. Van de vele fiscale gevolgen zal ik enkele veel voorkomende noemen.

Tip van de financiële coach

Vrijstellingen

In de Wet Erf- en Schenkbelasting is helaas geen bijzondere vrijstelling opgenomen voor een verkrijging tussen echtgenoten tenzij een van beiden overlijdt. In scheidingssituaties geldt dus in beginsel slechts de vrijstelling van ongeveer € 2.000,--. Afgezien van deze vrijstelling is iedere schenking dus belast.



Fiscaal partnerschap

Je bent automatisch fiscaal partner als je getrouwd bent. Dat wordt anders als je niet meer samenwoont (en dus niet meer op het hetzelfde adres staat ingeschreven) én het verzoek tot echtscheiding is ingediend. Dan ben je geen fiscaal partner meer. Als fiscaal partner kan je inkomen en aftrekposten samen fiscaal zo voordelig mogelijk verdelen. Het kan raadzaam zijn om hiermee bij het bepalen van het tijdstip voor het indienen van het echtscheidingsverzoek rekening te houden. Als je gebruik wilt maken van de belastingvoordelen (heffingskortingen) voor alleenstaande ouders dan moet je meer dan de helft van het jaar alleenstaande (dus geen fiscaal partner) zijn. Het echtscheidingsverzoek dient dan voor 1 juli te worden ingediend.

Hypotheekrenteaf trek tweejaarstermijn

Volgens de wet is alleen de hypotheekrente van de eigen woning die je bewoont aftrekbaar. Als je de woning verlaat terwijl je hiervoor nog de hypotheekrente betaalt maar je ex-partner bewoont de woning, mag je de hypotheekrente dan nog aftrekken? Ja, dat mag nog voor een periode

van 2 jaar. En mag je dan de volledige hypotheekrente aftrekken? Nee, dat mag niet. Je mag alleen jouw helft van de hypotheekrente aftrekken. De andere helft wordt als een schuld van je ex-partner gezien. Als je dit deel van de hypotheekrente betaalt kan je dit niet als eigen woningschuld aftrekken. Wel eventueel als partneralimentatie.

En als je zelf in het huis woont en de hypotheekrente betaalt, mag je dan het volledige bedrag aftrekken? Nee, dan geldt hetzelfde. Je mag de helft aftrekken als hypotheekrente en eventueel de andere helft als partneralimentatie. Als je voor de ander betaalde hypotheekrente aftrekt als partneralimentatie moet je dat wel goed met elkaar afspreken.

Na twee jaar mag je als vertrekkende de (helft van de) rente van de hypotheek niet meer aftrekken. Het aandeel van de vertrekkende in de onroerende zaak verschuift dan naar box 3.

Het is verstandig in onderling overleg, eventueel onder begeleiding van een belastingadviseur aangifte te doen. Dit is zeker het geval zolang er een gemeenschappelijke woning en hypotheek is.



Tips van de financiële coach

Partneralimentatie

De kosten om alimentatie te verkrijgen (bijvoorbeeld advocaatkosten) zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. De alimentatiegerechtigde kan deze kosten dus opvoeren om het belastbaar inkomen te verkleinen. De alimentatieplichtige heeft deze mogelijkheid niet.

Ondernemers

Ondernemers zouden altijd tijdig een accountant en een fiscalist moeten raadplegen bij een scheiding. Bij een scheiding worden vermogensrechten overgedragen. Overdracht is normaal gesproken door de belastingdienst belast. Bij een scheiding heeft de fiscus speciale regelingen getroffen waardoor overdracht soms 'geruisloos' kan geschieden. Hierover wil je als ondernemer of als partner van de ondernemer goed geïnformeerd worden. Niemand betaalt toch graag meer belasting dan strikt noodzakelijk.

13. Pensioenen

Verevening

Volgens de 'Wet verevening pensioenrechten bij scheiding' (WVPS) komt het tijdens het huwelijk opgebouwde pensioen voor verevening in aanmerking. Verevenen houdt in dat ieder van de partners, van het pensioen dat door de ander tijdens het huwelijk is opgebouwd, de helft krijgt. Pas bij het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd, wordt het te verevenen gedeelte van het pensioen direct op de rekening van de andere partner gestort. Hiertoe dient dan wel het formulier 'Mededeling van scheiding in verband met de verdeling van ouderdomspensioen' te worden ingevuld en binnen twee jaar na de scheiding te worden ingediend bij de pensioenverzekeraar.

Afstand pensioenrechten

Naast de verevening volgens de wet kan je ook ieder het eigen pensioen houden en afzien van het pensioen dat door de ander is opgebouwd. Partners die tijdens het huwelijk allebei een ongeveer gelijke pensioen-opbouw hebben kiezen hier vaak voor.

Conversie

Ook bestaat de mogelijkheid om van het door beide partners opgebouwde pensioen twee nieuwe zelfstandige pensioenrechten te maken (conversie). Conversie (omzetting) van ouderdomspensioen betekent dat je bij de scheiding kiest voor een andere verdeling dan de standaardverevening. Conversie is alleen mogelijk bij echtscheiding of beëindiging van geregistreerd partnerschap, als de ex-partner en de pensioenuitvoerder met het verzoek instemmen. Conversie is niet mogelijk bij scheiding van tafel en bed. Bij conversie wordt het deel van het ouderdomspensioen dat na verdeling toekomt aan de ex-partner (die het pensioen niet zelf heeft opgebouwd), samen met het bijzonder nabestaandenpensioen voorgoed omgezet in een eigen aanspraak op ouderdomspensioen.

Na de conversie hebben beide ex-partners hun eigen ouderdomspensioen. Na conversie ontvangt iedere ex-partner het ouderdomspensioen wanneer deze zelf de pensioengerechtigde leeftijd bereikt. Dit in tegenstelling tot de situatie bij verevening waarbij je het pensioendeel van de ander pas krijgt als die ander de pensioengerechtigde leeftijd bereikt.

Vastleggen

Afspraken over conversie moeten zijn vastgelegd in de huwelijkse of partnerschapsvoorwaarden of in het scheidingsconvenant. Als je voor conversie kiest, moet het formulier 'Mededeling van scheiding in verband met de verdeling van ouderdomspensioen' door beide partners worden ondertekend. Conversie is alleen mogelijk als de pensioenuitvoerder met jullie verzoek instemt. Is het verzoek door de pensioenuitvoerder geaccepteerd, dan is de conversie definitief en kan die niet meer worden teruggedraaid.

Voordelen conversie

Ook als je het pensioen niet zelf hebt opgebouwd, krijg je een eigen aanspraak op ouderdomspensioen, waardoor je niet meer afhankelijk bent van de leeftijd of het in leven zijn van je ex-partner. Een argument om voor conversie te kiezen kan liggen in een groot leeftijdsverschil tussen de echtgenoten. Als je moet wachten tot de ander met pensioen is voordat je je pensioen krijgt kan dit erg nadelig zijn als die ander veel jonger is. Een eigen pensioenrecht is dan de uitkomst. Als je het pensioen niet zelf hebt opgebouwd, loop je ook geen risico's als gevolg van een keuze van de ex-partner voor een vervroegde of verlate ingang van het ouderdomspensioen of verhuizing naar het buitenland met een overdracht van het pensioen naar een buitenlandse pensioenverzekeraar. De financiële band tussen de partners is bij conversie definitief verbroken.

Nadelen conversie

Als je het pensioen zelf hebt opgebouwd, krijg je bij het vooroverlijden van je ex-partner niet meer het volledige ouderdomspensioen. Het afgestane deel van het ouderdomspensioen krijg je niet terug. Het bij de conversie afgesproken deel van het huwelijkse of partnerschaps-ouderdomspensioen blijft over.

Bijzonder nabestaandenpensioen

Een nabestaandenpensioen is een uitkering die je kunt krijgen als je partner overlijdt. Het bijzonder nabestaandenpensioen is de uitkering die een ex-partner kan krijgen als de andere ex-partner overlijdt. Dit heet een bijzonder nabestaandenpensioen, omdat je ten tijde van het overlijden van je ex-partner al gescheiden bent. Bij conversie wordt het bijzonder nabestaandenpensioen ook mee omgezet in de eigen aanspraak op ouderdomspensioen.

14. Scheiding van tafel en bed

Deze wijze van scheiden wordt meestal om religieuze overwegingen toegepast. Toen er in de wet nog een samenwoningsplicht voor gehuwden bestond werd de scheiding van tafel en bed vaker aangevraagd.

Formeel heeft de 'scheiding van tafel en bed' de rechtsgevolgen van de echtscheiding maar zonder echt te scheiden. Wanneer de scheiding van tafel en bed ongedaan gemaakt wordt herleeft het huwelijk alsof er geen onderbreking is geweest. Wanneer je binnen een bepaalde tijd alsnog echt wilt scheiden dan dient dit op gezamenlijk verzoek te gebeuren. Pas na een periode van drie jaar kan je dan op eenzijdig verzoek scheiden.

Tips & Tricks

- ➔ Wees hard op de inhoud, zacht op de persoon.
- ➔ Maak een kosten / baten analyse: het is duur om bij een mediator of bij een advocaat overleg te hebben over potjes en pannetjes. Misschien is het dan slimmer om dat zelf te regelen of anders nieuw te kopen.
- ➔ Bedenk wat er echt belangrijk voor je is en wat minder. Met de zaken die minder belangrijk zijn kan je onderhandelen. Bedenk wat (volgens jou) belangrijk is voor de ander.
- ➔ Probeer ook te handelen met in je achterhoofd de belangen van de ander.

Al dat geregeld en geen zin of tijd om goed te eten?
Hier wat makkelijke en toch (enigszins) gezonde gerechtjes

De Pisa-Pizza:

Een kant en klaar pizza uit het vriesvak

Beleg uit je koelkast en / of voorraadkast, bijvoorbeeld (niet alles tegelijk maar naar smaak kiezen): extra kaas, vleeswaren, tomaat, prei, ansjovis, kappertjes, olijven, ...

In de oven en dan, als je het in huis hebt, afmaken met wat rucola, olijfolie en peper.

Tip: Je kan de kant en klare pizza ook vervangen door voorgebakken naan broodjes en die beleggen. Je krijgt dan nog meer het zelfgemaakte pizza idee.

Snelle Quiche

Kant en klaar bladerdeeg

Boter of olie om bakvorm mee in te vetten

Eieren (voor 4 personen: 4 eieren, voor 1 persoon 2 eieren)

Zacht geitenkaasje

Broccoli (eerst kort blancheren)

Gerookte ontbijtspek (biologisch) in plakjes gesneden

Vet de bakvorm in met boter of olie. Bedek met de plakjes bladerdeeg. Zet de vorm in de op 220 graden Celsius voorverwarmde oven. Na ongeveer 15 à 20 minuten eruit halen. Het bladerdeeg is gaar en lichtbruin van kleur. Verdeel de broccoli in roosjes. Als er nog broccoli over is, mix die dan mee

met de eieren en de kaas. Doe de eieren met de geitenkaas en het restant van de broccoli in de keukenmachine en mix.

Leg de broccoliroosjes op het bladerdeeg. Giet hierover het eiermengsel. Dek af met de plakjes ontbijtspek en eventueel met wat reepjes bladerdeeg, voor de sier. Zet het geheel (afhankelijk van de grootte) ongeveer 15 à 25 minuten in de oven op 180 graden Celsius.

Leuke ideetjes voor snel en makkelijk maar toch feestelijk koken vind je in 'Nigella Express' van Nigella Lawson. Zij geeft hierin tips om je keuken zo te vullen dat je altijd in een handomdraai lekkere gerechten op tafel kunt toveren. Zij adviseert bijvoorbeeld om standaard feta (is best lang houdbaar als je de vacuüm verpakte versie kiest) in de koelkast te hebben, naast een ruim assortiment groente en fruit. Heb je aan het eind van de week groenten over die niet lang houdbaar meer zijn dan maak je hiervan een quiche. Van overgebleven fruit kan je altijd een shake of moes maken. Voor de voorraadkast raadt Nigella aan om dingen als geroosterde paprika in een pot, blokjes tomaat in blik (goede kwaliteit), kant en klare tortilla's, gedroogde pasta, etc. in huis te





hebben. Bij gebrek aan inspiratie kijk ik ook vaak op haar site www.nigella.com.

Tomatensaus van mijn moeder

Basis voor tomatensoep of saus. Makkelijk te maken en als je veel maakt kan je het invriezen.

Pak een of twee grote ovenschotels of een grote pan met dikke bodem. Koop veel tomaten, zoveel als je in je oven kwijt kan. Zo'n drie tot vijf kilo. Snijd alle tomaten in vieren en doe ze in de pan of ovenschotel(s). doe er een stuk of zes teentjes knoflook door, wat laurierblaadjes (twee), veel peper, wat donkere basterdsuiker (een kleine eetlepel), wat olijfolie erover en dan het geheime bestanddeel: wat Martini, Madeira of sherry. Een 'splash' zoals Nigella zou zeggen. Zet de boel ongeveer 40 minuten in de oven op 200 graden (hetelucht). Haal de laurierblaadjes eruit en draai alles door een zeef. Nu heb je een warme verse tomatensoep, ook koud te eten in de zomer als gazpacho. Of je hebt, wat verder ingekookt een pastasaus. Vries flink wat in zodat je later in een handomdraai een supergezonde maaltijd op tafel kan zetten.



Samen met je ex kan je al de zaken die hiervoor zijn omschreven regelen. Je gaat dan met je ex in overleg en probeert een overeenstemming te bereiken. In de volgende hoofdstukken onder **DOEN** beschrijf ik hoe dit in zijn werk gaat. Als je er samen niet uit kan komen, dan moet de rechter de knopen voor jullie doorhakken. Ook hierover vertel ik in het laatste deel van dit boek meer.

De inhoud van de afspraken is belangrijk. Schakel daarom deskundige hulp in van een gespecialiseerd advocaat of mediator en van een fiscalist. Goedkoop is duurkoop. Nu geld besparen kan je later geld kosten als blijkt dat je te weinig of teveel alimentatie krijgt respectievelijk betaalt. Of wanneer je door de fiscus wordt verrast met een aanslag of een boete omdat de aangifte van je ex niet aansluit op die van jou.

Als je het nu niet goed regelt kan dit tot gevolg hebben dat je de komende jaren geconfronteerd wordt met nieuwe procedures om de regeling te wijzigen of om vergeten zaken alsnog te regelen.

Nu je weet wat er geregeld moet worden ben je klaar voor het volgende deel. Hoe ga je scheiden? De verschillende manieren waarop je dit kunt aanpakken vind je in de volgende hoofdstukken over het **DOEN**.



DOEN

15. Waar vind je een goede advocaat of mediator

Vereniging voor familierechtadvocaten en Scheidingsmediators (vFAS)

Schakel een specialist in. Een gespecialiseerde advocaat of mediator vind je via de specialistenvereniging 'de vereniging voor Familierechtadvocaten en Scheidingsmediators (vFAS)'. Via de website vind je een advocaat of mediator bij jou in de buurt (www.vfas.nl). Deze advocaten hebben een zware meerjarige postdoctorale specialisatieopleiding afgerond en moeten zich jaarlijks bijscholen.

Hoefnagels Family Mediation

Bij 'Hoefnagels Family Mediation' opgericht door en vernoemd naar één van de meest belangrijke grondleggers van de echtscheidingsbemiddeling, zijn advocaten en mediators aangesloten die lid zijn van de vFAS. De bij Hoefnagels Family Mediation aangesloten deskundigen trachten de beoefening van het familierecht op een nog hoger plan te trekken door selectie van de deelnemende specialisten en door het organiseren van extra vakgerichte bijeenkomsten. Via de website vind je een Hoefnagels specialist bij jou in de buurt: www.allesoverscheiding.nl.

De vereniging Overlegscheiding

De vereniging Overlegscheiding is een vereniging waarbij je aangesloten kan zijn als gespecialiseerde vFAS advocaat, coach of financieel deskundige. Deze vereniging stelt hiernaast als eis dat de deelnemers de opleiding overlegscheiding hebben gevolgd en zich jaarlijks specifiek op dit vlak bijscholen. Advocaten die via deze methode werken vind je via de website www.overlegscheiding.com.



Let op!

Als je een advocaat vindt die zelf (in eigen persoon) alle rechtsgebieden zegt te doen, van huurrecht tot arbeidsrecht, ondernemingsrecht, strafrecht en familierecht dan gaan de alarmbellen rinkelen. Eén advocaat kan vrijwel nooit al die rechtsgebieden voldoende beheersen, laat staan alle ontwikkelingen bijhouden. Je gaat toch ook niet naar de huisarts voor een harttransplantatie. Als je gaat scheiden kies dan een specialist!

Let op!

De titel mediator of bemiddelaar is niet beschermd. Iedereen mag zich dus mediator noemen. Wanneer je gaat scheiden heb je een in het familierecht gespecialiseerde mediator nodig. Die vind je bij de vFAS en Hoefnagels Family Mediation. Er is een wetsvoorstel in de maak om een landelijk register op te richten waarin alleen erkende mediators worden ingeschreven. De bedoeling is dat dan niet iedereen zich mediator meer mag noemen en dat de titel mediator een echt kwaliteitskeurmerk wordt.

16. Kosten

Griffierechten

Aan het indienen van het echtscheidingsverzoek zijn griffierechten verbonden. De hoogte hiervan is terug te vinden op de website van de rechtspraak: www.rechtspraak.nl.

Advocaatkosten: Raad voor Rechtsbijstand

Mogelijk kom je voor de kosten van de advocaat (- mediator) in aanmerking voor door de staat gefinancierde rechtsbijstand. De advocaat (- mediator) dient de aanvraag hiervoor in.

De Raad voor Rechtsbijstand toetst de aanvraag aan de hand van je inkomen van 2 jaar geleden (peiljaar). Wanneer je inkomen in het huidige jaar lager is dan kun je peiljaarverlegging vragen. Na afloop van de verleende rechtsbijstand kijkt de Raad voor Rechtsbijstand in het kader van de zogenaamde resultaatsbeoordeling, wat de opbrengst van de zaak is geweest. Deze regeling is ook van toepassing op bijvoorbeeld de opbrengst van de echtelijke woning. Is de opbrengst boven een bepaalde grens, dan wordt de toevoeging ingetrokken. Je moet dan alsnog alle kosten van de advocaat zelf betalen. Dat noemen we het financiële resultaat. Voor meer informatie over dit onderwerp verwijs ik je nog naar de site van de Raad voor Rechtsbijstand www.rvr.org.

Rechtsbijstandsverzekering

Mogelijk heb je een rechtsbijstandsverzekering. Echtscheidingen zijn vaak uitgesloten van dekking. Het is toch raadzaam een en ander bij je verzekeraar na te vragen of in je polisvoorwaarden na te kijken.

Uurtarieven

De uurtarieven van gespecialiseerde advocaten en mediators liggen zo tussen de € 200,- en € 300,- inclusief BTW en kantoorkosten. Soms kan een vast tarief worden afgesproken voor de hele scheiding. Gespecialiseerde advocaten en mediators zijn duurder dan niet gespecialiseerde advocaten. Vaak vertaalt dit zich wel in kwalitatief betere regelingen dan een niet gespecialiseerd advocaat kan opstellen. Goedkoop is dan duurkoop. Bovendien kan een advocaat die gespecialiseerd is meestal sneller werken dan een advocaat die minder thuis is in de materie. Als je sneller werkt hoef je minder uren door te rekenen. Per saldo kan de rekening van de gespecialiseerde advocaat dus lager uitvallen dan die van de generalist.



17. Ieder een eigen advocaat

Hoe gaat een echtscheiding in zijn werk? Er zijn verschillende min of meer gangbare manieren om te scheiden. Ieder kan een eigen advocaat nemen. Je kan in echtscheidingsbemiddeling gaan bij een mediator, of je kan via de methode van de overlegscheiding uit elkaar gaan.

Als je allebei een eigen advocaat neemt hoeft het niet per se op een echtscheiding uit te lopen. Dit hangt aan de ene kant af van de kwaliteit van de advocaat en anderzijds van de opstelling van partijen.

Nadeel van het hebben van elk een eigen advocaat is de verwijdering die ontstaat doordat de communicatie tussen de partners meestal schriftelijk plaatsvindt door tussenkomst van twee advocaten. Een boodschap die door een partner mondeling aan de advocaat is gegeven wordt vertaald in een juridische brief waarin belangrijke nuances verloren kunnen gaan. Dit kan leiden tot misverstanden en onbegrip. Escalatie kan door de verwijdering sneller optreden.

Als het niet lukt om in overleg tot een regeling en convenant te komen dan zal een procedure op tegenspraak bij de rechtbank worden gevoerd waarbij de rechter uiteindelijk de knoop op de geschilpunten doorhakt. Wanneer één van beiden daarover niet tevreden is kan vervolgens nog hoger beroep bij het gerechtshof worden ingesteld. Scheiden op tegenspraak kan dus een langdurige en dure kwestie worden, nog los van de negatieve emoties die dit proces met zich mee brengt. Dit kan in het ergste geval zelfs een tweede trauma veroorzaken.

Procedure op tegenspraak

Wanneer ieder een eigen advocaat in de arm neemt en het lukt niet om een convenant op te stellen dan zal de rechter moeten beslissen. De advocaat van de verzoekende partij dient een echtscheidingsverzoek in met zogenaamde 'nevenvoorzieningen'. Deze nevenvoorzieningen hebben betrekking op de regelingen omtrent de kinderen, alimentatie en verdeling of afwikkeling van huwelijksvoorwaarden. Deze laatste vermogensrechtelijke voorzieningen (verdeling en afwikkeling huwelijksvoorwaarden) kunnen door de rechtbank worden afgesplitst van de andere voorzieningen en in een aparte procedure verder worden behandeld.



Ouderschapsplan bij tegenspraak

Wanneer er kinderen zijn moet volgens de 'Wet bevordering voortgezet ouderschap en zorgvuldige scheiding' bij het indienen van het verzoek tot echtscheiding, een ouderschapsplan worden gevoegd. In het ouderschapsplan wordt de zorgregeling opgenomen. Het ouderschapsplan dient te zijn opgesteld met de andere partner en door beiden ondertekend te zijn. De kinderen moeten volgens de wet bij het opstellen van het plan worden betrokken. In het ouderschapsplan wordt een regeling getroffen over de zorgregeling (voorheen omgangsregeling), het hoofdverblijf van de kinderen, de financiële zorgregeling en informatieplichten. Zonder het ouderschapsplan is het verzoek tot echtscheiding 'niet ontvankelijk' hetgeen inhoudt dat de rechter het verzoek niet in behandeling zal nemen. Dit kan tot problemen leiden als de relatie tussen de partners zo slecht is dat het niet lukt tot een overeenstemming te komen over de kinderen. Is dat het geval dan moet in het verzoek duidelijk gemaakt worden dat het niet is gelukt tot een

gezamenlijk ouderschapsplan te komen en wat hiervan de oorzaak is. De rechter zal vervolgens beslissen of het verzoek wordt behandeld zonder ouderschapsplan.

Duur procedure deel 1

Na het indienen van het verzoek tot echtscheiding met nevenvoorzieningen in de bodemprocedure, kan de verwerende partij een verweerschrift indienen. Dit verweerschrift dient binnen 6 tot 10 weken na het verzoek bij de rechtbank te worden ingediend. Het verweerschrift kan, naast verweer op de verzoeken, ook zelfstandige (eigen) verzoeken voor het treffen van bepaalde nevenvoorzieningen inhouden.

Stel de ene partij verzoekt echtscheiding en het voortgezet gebruik van de echtelijke woning. De andere partij kan dan zelf ook echtscheiding vragen (zelfstandig verzoek), verweer voeren tegen het gevraagde voortgezet gebruik van de woning en (zelfstandig) verzoeken een partneralimentatie vast te stellen. De andere partij krijgt dan weer gelegenheid op dit zelfstandig verzoek te reageren met een verweerschrift op zelfstandig verzoek. De termijn hiervoor is 4 tot 8 weken.

Nadat de rechtbank het verzoekschrift en het verweerschrift (en eventueel het verweerschrift op zelfstandig verzoek) heeft ontvangen zal de rechtbank binnen ongeveer 2 tot 4 weken een mondelinge behandeling plannen. Afhankelijk van de drukte op de rechtbank zal deze mondelinge behandeling vervolgens binnen ongeveer 4 tot 12 weken plaatsvinden.



Mondelinge behandeling

De mondelinge behandeling vindt plaats op de rechtbank in een rechtszaal. De beide partijen vergezeld van hun respectievelijke advocaten, worden door de rechter uitgenodigd om hun verzoeken en verweren toe te lichten.

De partijen zitten tegenover elkaar in de rechtszaal. Het gaat er officieel aan toe. De rechter en de griffier (die maakt een verslag van de zitting) en

de advocaten dragen de verplichte toga.

Als er kinderen zijn en er is een geschil over de zorgregeling dan is ook een medewerker van de Raad voor de Kinderbescherming ter zitting aanwezig.

De zitting is besloten. Dit betekent dat er geen publiek in de zittingsruimte aanwezig kan zijn. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld nieuwe partners of andere vertrouwenspersonen (niet zijnde de advocaat).

Eerst krijgen de advocaten het woord om de verzoeken en verweren toe te lichten, dan de partijen zelf en vervolgens de raadsmedewerker voor een advies ten aanzien van de zorgregeling.

Hoorrecht kinderen

Kinderen ouder dan 12 jaar worden ook gehoord door de rechter wanneer de kinderen dat willen. De ouders en de advocaten mogen hierbij niet aanwezig zijn. De kinderen mogen ook in een brief aan de rechter vertellen wat zij van het ouderschapsplan vinden.

Raad voor de Kinderbescherming

In moeilijke zaken kan de medewerker van de Raad voor de Kinderbescherming adviseren dat een zogenaamd 'raadsrapport' opgesteld dient te worden om over de invulling van de zorgregeling te kunnen adviseren. De zaak zal in dat geval worden aangehouden om het rapport op te stellen. Indien nodig wordt er een nieuwe mondelinge behandeling gepland om de adviezen van de Raad voor de Kinderbescherming te bespreken.

Duur procedure deel 2

Het opstellen van een raadsrapport kost soms wel 2 tot 4 maanden. Wanneer het rapport gereed is mogen partijen hierop eerst schriftelijk reageren. Vervolgens wordt binnen ongeveer 2 tot 4 weken een mondelinge behandeling gepland. Afhankelijk van de drukte op de rechtbank zal deze mondelinge behandeling vervolgens binnen ongeveer 4 tot 12 weken plaatsvinden.

Wanneer de advocaten, de partijen en de raadsmedewerker de standpunten hebben toegelicht zal de rechter nog wat vragen stellen aan de aanwezigen. Vervolgens sluit de rechter de behandeling en zegt over 4 weken schriftelijk de beslissing te zullen nemen. Wegens drukte kan die termijn worden verlengd.

Wanneer de echtscheidingsbeschikking is genomen is de echtscheiding nog geen feit. Eerst moet de beslissing worden ingeschreven in de registers van de burgerlijke stand, meer precies in het huwelijksregister. De beschikking kan worden ingeschreven wanneer de beroepstermijn voorbij is. Deze termijn is 3 maanden. Wanneer partijen het eens zijn over de echtscheiding kan een 'akte van berusting' worden ondertekend. Deze akte wordt door een van de advocaten opgesteld. Met deze akte, die ook een verzoek aan de ambtenaar van de burgerlijke stand tot inschrijving inhoudt, kan de echtscheiding voor het verstrijken van de beroepstermijn worden ingeschreven. De echtscheiding is dan definitief. Wanneer de echtscheidingsbeschikking niet binnen 6 maanden na het onherroepelijk worden (na het verstrijken van de beroepstermijn) wordt ingeschreven dan vervalt deze. De hele procedure moet dan opnieuw. Als een van de partijen het niet eens is met de beslissing van de rechter dan kan hoger beroep worden ingesteld bij het gerechtshof. Het gerechtshof bekijkt de zaak dan helemaal opnieuw. Een procedure op tegenspraak kan dus een langdurige en dure zaak worden.



Voorlopige voorzieningen

Voor spoedeisende zaken kan in afwachting van de definitieve beslissing van de rechter een spoedprocedure worden gestart. Dit is een kort geding in familiezaken: een voorlopige voorziening. De rechter kan in deze procedure, die binnen een paar weken dient te worden behandeld, bepaalde tijdelijke beslissingen nemen over het gebruik van de woning, de toevertrouwing van de kinderen, de financiële zorg voor de kinderen en een voorlopige partneralimentatie. Deze voorzieningen gelden tot de beslissing in de echtscheidingszaak definitief is.



18. Samen naar de mediator

Om te beginnen kies je een gespecialiseerde mediator aangesloten bij de vereniging voor Familierechtadvocaten en Scheidingsmediators (vFAS). Onder begeleiding van de mediator gaan de partners samen in overleg over de gevolgen van de scheiding. De mediator geeft juridische informatie en controleert of alle noodzakelijke zakelijke stukken op tafel zijn gekomen. De partners verbinden zich open en eerlijk te overleggen en om zich in te spannen om met elkaar tot een regeling te komen die zo veel als mogelijk recht doet aan elkaars belangen.

Een echtscheiding is nu eenmaal voor een belangrijk deel een juridische procedure. De mediator helpt je om samen de gevolgen van de scheiding te regelen. Samen een regeling treffen voorkomt dat je in een rechtszaal lijnrecht tegenover elkaar komt te staan. Het voorkomt dat je de beslissingen over de gevolgen van de scheiding uit handen geeft aan iemand die je niet kent (de rechter). Als je samen een regeling treft en soms water bij de wijn doet kies je daar in ieder geval zelf voor. Dit leidt over het algemeen tot een regeling waarover mensen meer tevreden zijn dan over een beslissing door een rechter.

Convenant

De afspraken die bij de mediator worden gemaakt worden vastgelegd in een convenant.

Het convenant is een schriftelijke overeenkomst over de gevolgen van de scheiding. Een schriftelijke overeenkomst is (net als de moeilijker te bewijzen mondelinge overeenkomst) rechtsgeldig. Wanneer het convenant door de rechter wordt bekrachtigd dan verkrijgt het de status van executoriale titel. Dit betekent dat wanneer een van de partijen niet nakomt direct tenuitvoerlegging kan worden gevraagd via de deurwaarder. De deurwaarder kan dan bijvoorbeeld loonbeslag leggen.

Het is naïef om te denken dat een echtscheiding enkel een juridisch en zakelijk proces is. De emotionele verbintenis die het huwelijk voor de meesten is, ontbind je niet door enkel zakelijke regelingen. De mediator besteedt daarom (de nodige) aandacht aan het hoe en waarom van het huwelijk en de scheiding.

De procedure bij mediation

Fase 1: Om zicht te krijgen op de werkelijke belangen moet de mediator informatie krijgen over het hoe en waarom van de scheiding. De mediator zal vragen stellen over het begin van de relatie, hoe de communicatie was en is, over wie voor de scheiding heeft 'gekozen' en hoe de 'scheidingsmelding' is gegaan. Het is voor het verwerkingsproces belangrijk om te weten waarom er gescheiden gaat worden. Er wordt in de mediation dus best uitgebreid aandacht besteed aan de ontbinding van de emotionele kant van het huwelijk.

Fase 2: Vervolgens wordt, als er kinderen zijn, ook veel aandacht besteed aan het verwerkingsproces van de kinderen. Hoe vertel je het de kinderen?

Hoe zag de zorgregeling eruit toen alles nog ok was? Hoe gaat het nu? Hoe willen jullie het liefst in de toekomst? Hoe gaat de zorgregeling er werkelijk uit zien? Hoe krijgen het ouderschapsplan en zorgmodel vorm?

Fase 3: Dan komen de meer zakelijke afspraken en het onderhandelen hierover op basis van de werkelijke belangen.

- De verdeling van de gemeenschap / dan wel het afwickelen van de huwelijksvoorwaarden;
- De alimentatie;
- Het pensioen.

In verschillende gesprekken bij de mediator wordt hierover gesproken. Van elke bespreking wordt een verslag gemaakt. In de verschillende verslagen kunnen afspraken over de genoemde gevolgen van de echtscheiding worden weergegeven.

Fase 4: Deze afspraken gelden pas wanneer het convenant tot stand is gekomen. Dit is alleen anders als dit uitdrukkelijk wordt afgesproken. Op basis van de afspraken wordt het convenant opgesteld. Wanneer het convenant gereed is, wordt het echtscheidingsverzoek ingediend bij de rechtbank. Aan dit echtscheidingsverzoek wordt het convenant gehecht. Aan de rechtbank wordt verzocht het convenant op te nemen in de beschikking met betrekking tot de echtscheiding. Ook bij een echtscheidingsbemiddeling hebben kinderen van 12 jaar en ouder hoorrecht zoals bij een procedure op tegenspraak.

Spelregels

In het kader van de bemiddeling dienen de partners open te kunnen praten over hun werkelijke belangen. Daarom is van belang dat voorafgaand aan de bemiddeling wordt afgesproken dat alles wat tijdens de bemiddeling wordt uitgewisseld vertrouwelijk wordt behandeld. Ook de verslagen zijn in beginsel vertrouwelijk. Om dit te waarborgen en om de spelregels van de mediation vast te leggen wordt voor de bemiddeling wordt gestart, de 'bemiddelingsovereenkomst' getekend. Dit is een overeenkomst tussen beide partners en de mediator. In deze overeenkomst liggen ieders rechten en plichten vast.

De neutrale mediator begeleidt de partners om op basis van hun werkelijke belangen tot een zo goed mogelijke oplossing te komen voor beide partijen. De mediator is neutraal en onpartijdig. Om de onpartijdigheid te waarborgen, kan de mediator, als de mediation mislukt niet meer voor een van de partijen blijven optreden. Door de rechterlijke bevestiging verkrijgt het convenant de status van executoriale titel, hetgeen inhoudt dat de afspraken hierin dan bijvoorbeeld via de deurwaarder afdwingbaar zijn. Het convenant krijgt dan de status van een rechterlijke beslissing. De echtscheiding dient net zoals bij een eenzijdig verzoek te worden ingeschreven in het huwelijksregister. Pas dan is de echtscheiding een feit.





19. De overlegscheiding / collaborative divorce

Bij de overlegscheiding heeft ieder een eigen advocaat. Deze advocaten hebben zich in een overeenkomst verplicht om in overleg tot de regelingen te komen. Het overleg vindt plaats in een team onder leiding van een coach en indien nodig een financiële deskundige. Het gehele team, beide advocaten met de scheidende partners, de coach en eventueel de financieel deskundige, overleggen tezamen. Deze methode heeft veel weg van mediation met als voordeel dat ieder toch een eigen advocaat heeft. De coach begeleidt het emotionele proces.

Een nadeel van de overlegscheiding is dat er wel erg veel mensen aan tafel zitten. Het lijkt hierdoor een kostbare aangelegenheid. Uiteindelijk, juist door al die betrokkenen, kan sneller tot een goede en duurzame regeling worden gekomen. Hoewel deze vorm op het eerste gezicht duur lijkt worden deze kosten vaak terugverdiend door de snellere en duurzame regeling. In Nederland is deze manier van scheiden relatief nieuw. In Amerika is deze methode al meer gangbaar. Een collaborative advocaat vind je via de vereniging Overlegscheiding. Dit zijn allemaal advocaten die ook bij de vFAS zijn aangesloten.

Je kan kiezen voor de overlegscheiding als je grote behoefte hebt aan je eigen advocaat die ook bij het overleg aanwezig is. Dit is een uitkomst als je bang bent dat je ex-partner verbaal veel sterker is dan jij, of meer kennis heeft waardoor je in een gewone mediation ondergesneeuwd raakt. Ook kan een overlegscheiding meer aangewezen zijn dan een gewone mediation wanneer de emoties een constructief overleg te veel in de weg staan. Het geven van de nodige juridische informatie, het bewaren en bewaken van de balans aan tafel en het telkens bijsturen van de emoties wordt dan te veel voor de mediator om in goede banen te leiden. Deze partners kunnen in een overlegscheiding vaak wel door het proces worden geloodst. De respectievelijke advocaten zorgen voor extra vertrouwen bij de partners. Dit geeft rust. De coach kan de emoties en het gesprek in goede banen leiden, gesteund door de 'collaborative' advocaten.



Procedure overlegscheiding

De procedure lijkt veel op die van mediation. Voorafgaand aan het overleg wordt de 'overlegscheidingsovereenkomst' getekend. Hierin staan de rechten en plichten van ieder lid van het team. Alle deelnemers ondertekenen die overeenkomst. Om de samenwerkingsverplichting meer gewicht te geven verbinden beide advocaten zich om enkel voor de partners op te treden in het collaborative proces. Mislukt het om in het kader van de overlegscheiding tot een regeling te komen dan verwijzen beide advocaten hun cliënten door naar een andere advocaat voor een procedure op eenzijdig verzoek. Van de verschillende bijeenkomsten worden verslagen gemaakt. Op basis van deze verslagen wordt het convenant opgesteld. Het convenant wordt aan het echtscheidingsverzoek gehecht. Ook bij een overlegscheiding hebben de kinderen van 12 jaar of ouder een hoorrecht zoals bij een procedure op tegenspraak. De echtscheiding is definitief als deze is ingeschreven in het huwelijksregister.

20. Combinatie mediation en overlegscheiding

Een combinatie is natuurlijk ook mogelijk. Een gespecialiseerde advocaat-mediator bewaakt het juridische en zakelijke proces. Deze mediator geeft de partners alle noodzakelijke juridische informatie. Het emotionele proces wordt begeleid door een coach. Deze coach kan, indien nodig, bij alle gesprekken aanwezig zijn. Soms is enkel de aanwezigheid bij het eerste gesprek voldoende. Naast de aanwezigheid bij de gesprekken is de coach ook aanspreekpunt voor de partners wanneer zij los van de gezamenlijke gesprekken behoefte hebben aan coaching. Dit kan het geval zijn wanneer een van de partners zich belemmerd voelt door boosheid en verdriet. Een individueel gesprek met de coach kan net dat duwtje geven waardoor het overleg weer constructief wordt.

De taak van de coach is het herkennen van relatietypen en ruziemodellen en het belangrijkste, het duurzaam doorbreken van ruziepatronen.

Hiervoor is soms meer psychologische kennis vereist dan een advocaat-mediator kan bieden. Een coach kan dit beter en sneller. De bijdrage van de coach maakt dat de communicatie veel effectiever verloopt waardoor het proces van mediation een enorme 'boost' krijgt.

De mediation met een coach zal hierdoor in veel gevallen goedkoper en sneller zijn dan een bemiddeling zonder coach. Ook de tevredenheid van de partners groeit. Dit komt door de persoonlijke aandacht die door de coach gegeven wordt aan de partners samen of alleen. De coach helpt je beter om te gaan met de heftige emoties die bij een scheiding horen.





Ik kan het niet vaak genoeg zeggen 'hoe je ook gaat scheiden, schakel een specialist in'. Wanneer je bijna-ex een gespecialiseerde advocaat voor zichzelf heeft gevonden betekent dit niet dat je het hierbij kunt laten. Zorg dat je ook een specialist inschakelt die jouw belangen op de eerste plaats zet. Probeer eerst om in het kader van mediation of de overlegscheiding, of een combi van die twee tot een overeenstemming te komen met je ex. Een procedure op tegenspraak moet je alleen beginnen als het echt niet anders kan. Onderzoek heeft uitgewezen dat ex-echtgenoten meer tevreden zijn na een mediation dan na een uitspraak van de rechter na een procedure op tegenspraak. Logisch dat je meer tevreden bent als je het zelf hebt geregeld. Als jij van de rechter al helemaal gelijk zou krijgen dan is de kans zeer groot dat je ex in beroep gaat.

Hoe je het best kunt scheiden is afhankelijk van de personen die het betreft. Voor de één is mediation de beste manier, voor een ander de methode van de overlegscheiding. Is een van deze methoden niet mogelijk dan blijft er niets anders over dan de scheiding op eenzijdig verzoek.

Hoe je ook gaat scheiden, probeer uit de vechtscheiding te blijven. Je kunt alleen je eigen gedrag aanpassen. Misschien sta je alleen in je positieve 'leef in het NU' houding. Je ex is misschien rancuneus, boos, onredelijk, gemeen, oneerlijk, onrechtvaardig, of allemaal tegelijk in één persoon verenigd. Als je die houding niet kunt veranderen, als je je aan je ex niet kunt onttrekken (daar ben je mee bezig) dan zal je die negativiteit moeten accepteren. Blijf jezelf en laat je niet meeslepen.

Je hebt zelf de belangrijkste taak. Als je houding mindful is voorkom je dat negatieve gevoelens de overhand krijgen. Je bent niet je gevoelens je hebt ze. Gevoelens gaan ook weer voorbij. Het relativeert ook de acties van de ander. Wees je bewust van het hier en NU. Weet wie je wil zijn en zorg dat je het bent. Jij alleen kan hiervoor zorgen. Als je mindful bent word je bewust van je eigen verantwoordelijkheid en hiermee van je eigen macht. Sommige keuzes worden voor je gemaakt veel keuzes maak je zelf.

Mindfulness kan zweverig klinken maar het is in feite zo nuchter en 'down to earth' als je maar kunt zijn: namelijk in het **HIER** en **NU**. Niet zweverig dus maar de realiteit.

A low-angle, perspective shot of a long wooden staircase built into a grassy dune. The stairs are made of weathered wooden planks and have wooden railings on both sides. The sun is high, casting long, sharp shadows of the railing and steps onto the sand and grass. At the top of the stairs, a small, light-colored building with several windows is visible against a clear blue sky. The word 'GEDAAN' is overlaid in a large, white, serif font, with a decorative flourish above the 'A'.

GEDAAN

Lyrics: From Alfred Lord Tennyson's poem In Memoriam: 27, 1850

*'Tis better to have loved and lost
Than never to have loved at all.*

21. Afsluiten

De echtscheiding is ingeschreven. De regelingen zijn getroffen. Het verwerkingsproces zal nog niet zijn afgesloten. Een ritueel of een daad ter afsluiting kan hierbij helpen zoals een begrafenis dat doet bij een overlijden. Een ritueel sluit het oude leven af en markeert het begin van de toekomst zonder elkaar.

Tip van de coach

Afscheid nemen

(uit 'Met mijn ziel onder de arm' van Riet Fiddelaers-Jaspers)

De meeste scheidingen zijn een definitief afscheid van de relatie met elkaar. Toch voelt het vaak onaf. Dat heeft er deels mee te maken dat we het afscheid niet bewust nemen en uit de weg gaan. Stilstaan bij afscheid doen we vooral bij overlijden. We gebruiken dan rituelen die ons helpen om onze emoties op te roepen en ze bieden structuur waardoor je emoties begrensd worden. Het geeft houvast, brengt orde aan en markeert een belangrijk moment.

Afscheid nemen bij een echtscheiding wordt meestal achterwege gelaten om pijn en verwijten te vermijden. Toch is het echt aan te raden. Zo is er een indianenstam die om een verlies te verwerken aan de rivier gaat zitten en drie kanten op kijkt: eerst stroomafwaarts om de woede en het verdriet aan de rivier mee te geven, dan naar de overkant om te overdenken wat men zelf gedaan heeft en ten slotte stroomopwaarts, richting de toekomst.

Het geeft de gelegenheid om elkaar te bedanken voor de mooie jaren. Voor al het goeds dat je elkaar gegeven hebt. Dat neem je mee en dat neemt niemand je meer af. Het is een moment om de ander te vergeven voor wat er fout ging. En om zelf vergeven te worden voor jouw aandeel. Je gunt elkaar het beste voor de toekomst apart en je spreekt uit om



als ouders zo goed mogelijk je nieuwe rol tegenover elkaar te zullen vervullen.
Het ritueel kan gepaard gaan met het teruggeven van de ringen.
Doe het samen rustig met z'n tweeën of met de kinderen of met vrienden.
Je kan er zelfs een echt feest van maken.

Divorce party

Een feestje na een echtscheiding dat is misschien wel het laatste waar je aan denkt. Toch is het steeds meer 'in' om het huwelijk af te sluiten met een (al dan niet gezamenlijk gegeven) 'divorce party'.

Waarom ook eigenlijk niet? Een scheiding is een ingrijpende gebeurtenis die veel losmaakt. Een periode van een hoop geregeld en ook van verdriet en kopzorgen wordt hiermee afgesloten.

Om een scheiding hangt vaak een bepaald taboe. Vrienden weten niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan. Kan de vriendschap met beide partners worden voortgezet of worden ook de vrienden verdeeld. Een feest geeft vrienden en kennissen de gelegenheid om op een niet beladen manier te wennen aan de echtscheiding en maakt de scheiding bespreekbaar.

Eventueel kan net als bij een verlovingsfeest een cadeaulijst worden opgesteld, zodat de vrienden niet met lege handen hoeven aan te komen en je wederom de beschikking krijgt over een nieuwe handmixer of andere onderdelen van huisraad of servies die met je ex zijn meegegaan.

Wanneer de handtekeningen zijn gezet onder het convenant en wanneer de echtscheiding definitief is kan je -ondanks het dubbele gevoel- op je eigen scheidingsfeest de champagnekurk laten knallen en proosten op de toekomst...

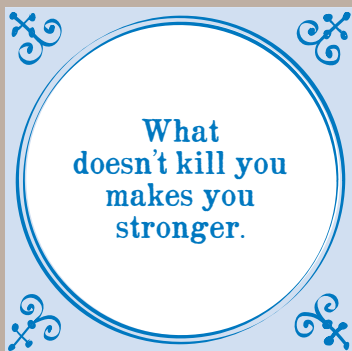
Nawoord

Op een rustige en zorgvuldige manier door je scheiding heen komen kan. Met dit boek heb ik je willen laten zien dat je zelf de nodige kwaliteiten hiervoor in huis hebt. Gebruik deze!

Vlak voor een scheiding, op dat punt waarop de relatie op klappen stond, ben je jezelf misschien kwijtgeraakt. Probeerde je je aan te passen aan de ander en durfde of kon je niet uiten wat je echt voelde. Of misschien identificeerde je jezelf met de ander. Bestond je alleen als 'partner van' of 'ouder van' en niet als eigen persoon.

Door de scheiding kom je noodgedwongen weer tot jezelf. Houd jezelf vast. Verlies jezelf daarna niet opnieuw.

Leer van het verleden. Maak mooie plannen voor de toekomst maar leef in het NU.





Handige sites:

Alles over gefinancierde rechtsbijstand: www.rvr.org

Alles over alimentatie: www.nibud.nl, www.lbio.nl

Alles over ouderschapsplan: www.zorgmodel.nl

Algemene informatie: www.vfas.nl en www.allesoverscheiding.nl

Belastingen: www.belastingdienst.nl

Alles over geld en scheiden: www.frankaboutmoney.nl

Handige boeken:

Rouwverwerking:

De boeken van Elisabeth Kübler-Ross

Kinderen:

'Met mijn ziel onder de arm' van Riet Fiddelaars-Jaspers

'Van Alles Twee' van Martine Delfos

'Kind in bemiddeling' van Cees van Leuven en Annelies Hendriks

Mindfulness

'De kracht van het NU' van Eckhart Tolle,

'Geluk zit in een klein hoekje' van Neil Pasricha

'Mindful gelukkig' David Dewulf

Koken en lifestyle:

'De al te grote fantasie van Olivia Joules' van Helen Fielding

'Klassieke Rozen; tuinieren met oude rozensoorten' van John en Teresa Scarman

De boeken van Nigella Lawson

De boeken van Jamie Oliver

De boeken van Sophie Dahl

Comfort Food; 'eten om het leven te vieren, ook als het tegenzit' van Janneke Vreugdenhil

Yoga lifestyle; Maya Fiennes

Ruzie en escalatie

'Help! Conflicten; heb ik een conflict of heeft het conflict mij?' van Friedrich Glasl

'Mens erger je niet' van Eric Berne naar een bewerking van Machiel Zeegers,

'Wat nu?' van Donald MacGillavry



Index

A

Advocaatkosten	131
Afscheid nemen	39/149
Afscheid nemen voor kinderen	66
Afsluiten	149
Afstand alimentatie	102
Afstand pensioenrechten	121
Akte van berusting	137
Alimentatieberekening	87
Alimentatie na samenwonen	82
Autonome relatie	55

B

Behoeftte bij kinderalimentatie	88
Behoeftte bij partneralimentatie	99
Behoeftigheid	100
Bemiddelingsovereenkomst	141
Besteedbaar inkomen	101
Bijzonder nabestaandenpensioen	122
Birdnesting	86
Bruteren partneralimentatie	101
Budgettips	104

C

Collaborative divorce	143
Cirkel	
- contact	24
- verlies	25
Convenant	139
Conversie	121
- voordelen	122
- nadelen	122
Co-ouderschap	85/86

D

Draagkracht bij kinderalimentatie	87
Draagkracht bij partneralimentatie	101
Driehoek	
- drama	60
- winnaar	60
Duur van de procedure	135/137
Dwang en terugtrekgedrag	54

E

Echtelijke woning	115
Einde alimentatieplicht	102
Escalatie	50

F

Fiscaal partnerschap	119
Fiscus	119
Forfait	89

G

Geregistreerd partners	81
Gezamenlijk gezag	83
Griffierechten	131

H

Hechtingsontwikkeling	85
Hoefnagels Family Mediation	129
Hoofdverblijf	84
Hoorrecht kinderen	136
Huwelijksvoorwaarden	111
Hypotheekrenteaftrek	119

I

Indexering	89/103
Informatieregeling	87
Inschrijving echtscheiding	137
Interpunctie	56

K

Kernkwadranten	58
Kinderalimentatie	87
Kosten	131
Koude uitsluiting	111

L

Levensverzekering op leven alimentatieplichtige	103
Loyaliteitsconflict	74

M

Mediation	139
Mindfulness	27
Mondelinge behandeling	135

N

Nettoloon	101
Nevenvoorzieningen	133
Niet-wijzigingsbeding	102

O

Ontoedering	75
Onderneming	117
Ouderschapsplan	90
Ouderschapsplan bij tegenspraak	134
Overdrachtsbelasting	115
Overeenkomst over alimentatie	102
Overlegrelatie	56
Overlegscheiding	143/144

P

Paraplugesprek	63
Parentificatie	76
Partneralimentatie	99
Pensioen bij huwelijksvoorwaarden	113
Pensioenen	121
Pisa-pizza	124
Praktische zorgregeling	85
Procedure op tegenspraak	133

Q

Quiche	124
--------------	-----

R

Raad voor de Kinderbescherming	136
Raad voor Rechtsbijstand	131
Recepten	43/45/47/124/126
Rechtsbijstandsverzekering	131
Relatietherapie	19
Relatietypes	54
Rouwproces	23
Rouwcurve	23
Rouwproces bij kinderen	65
Ruiziemodellen	54

S

Samenlevingscontracten	111
Samenwoners	82
Scheidingsmelding	21
Scheiding van tafel en bed	123
Scriptcirkel	52
Self-fulfilling prophecy	37
Secret	37
Symmetrische escalatie	55

T

Taakgerichte relatie	54
Tartiflette	45
Timing	49
Tomatensaus van mijn moeder	126
Transactionele analyse	51
Tweejaarstermijn hypotheekrente	119

U

Uitsluitingsclausule	107
Urgentie	116
Uurtarieven	131

V

Vechtscheiding	49
Verdeling gemeenschap	107
Vereniging Overlegscheiding	129
Vereniging voor Familierechtadvocaten en scheidingsmediators (vFAS)	129
Verevening	121
Vergoedingsrechten	111
Verrekenbeding	112
Voorbeeld ouderschapsplan	91
Voorlopige voorzieningen	137
Voortgezet ouderschap	76
Vrijstellingen	119

W

Wetsvoorstel beperking partneralimentatie	103
Wetsvoorstel kinderalimentatie	89
Wijzigingen huwelijksvermogensrecht 1 januari 2012	108

Y

Yoga	30
------------	----

Z

Zorgregeling	83
Zorgregeling voor hele jonge kinderen	85

Verleid me, verstik me, pak m'n vrijheid af
Bemin me, beperk me, ga je gang, ik ben laf
Je wilt samensmelten, een onnozel idee
Maar ik ben romantisch, ik ga d'r in mee
Kneed me, en knecht me, wees lief en gemeen
Gun me de plek van het blok aan je been
Als jij mijn vrouw bent, dan ben ik je man
Dan vechten we samen voor dat wat niet kan
We doen nog meer water bij onze wijn
Totdat er alleen nog maar water zal zijn
Helder maar smaakloos, geen kleur meer, geen gloed
Zo leven we samen de dood tegemoet
Weg met de eenzaamheid, leve de sleur
Jaloezie, irritatie, verwijten, gezeur
De liefde geeft hoop, de liefde heeft zin
De liefde is een valstrik maar ik trap er zo graag in
Steeds dezelfde fouten, steeds dezelfde pijn
Bijna net zo gruwelijk als helemaal alleen te zijn
Misschien is het deze keer anders
Misschien is het deze keer waar
Is alle waarheid van de wereld maar een fabeltje
Ik wil het graag geloven want ik hou zo veel van haar
Het spel is weer begonnen ik zit er midden in
Verslaafd als een verslaafde
Verzetten heeft geen zin
Ik kan alleen verliezen, mijn hart en mijn verstand
De liefde laat pas los als ze is opgebrand
Dan ben je weer jezelf
Alleen en onbemind
Maar volwassen en verstandig
Totdat het weer begint





Scheiden is een boek dat iedereen die overweegt te scheiden moet lezen. Advocaat en scheidingsmediator mr. Sarah Köller geeft in dit boek informatie over de emotionele, juridische en de praktische gevolgen van de scheiding. Scheiden is niet alleen iets voor gehuwden. Dit boek is ook bedoeld voor geregistreerd partners en samenwoners.

'Scheiden' geeft veel informatie over het hele scheidingstraject. Informatie over het verwerken van de scheiding, over hoe je het de kinderen moet vertellen. En, heel belangrijk, hoe je een vechtscheiding kunt voorkomen.

Juridische vragen bijvoorbeeld over alimentatie, verdeling en huwelijksvoorwaarden worden beantwoord. Sarah Köller vertelt hoe je een scheiding kunt regelen. Neem je ieder een eigen advocaat of kies je voor mediation?

Het boek helpt je om het heft in eigen hand te nemen en zorgvuldig te scheiden.

ISBN 978-90-70174-69-9



9 789070 174699 >

de **DRVKKERY**
...