



# DE IMPACT VAN EEN SCHEIDING

Merel en Joris kregen een dochter, maar toen Lisa een paar maanden oud was, ging hij bij haar weg. Merel was zo boos, dat ze niet meer wist hoe ze verder moest.

**Merel (35):** "Eigenlijk verschilden Joris en ik altijd al veel van elkaar. Achteraf zie ik dat nu in. Hij is extravert, wil de holt op. Ik ben liever thuis, ben rustiger. Maar we vulden elkaar goed aan in die eerste jaren samen. Na vier jaar spraken we voor het eerst over kinderen. Hij nam het initiatief, maar ik was er dolblij mee. Ik wilde heel graag kinderen. Het duurde even voordat ik zwanger werd en toen ik eindelijk zwanger was, kreeg ik een miskraam. Die miskraam had zo'n impact op ons, dat ik even nergens meer zin in had. Rond Koningsdag gingen we de deur weer uit, Joris en ik. We waren voor het eerst onder de mensen en na een tijdje had ik er genoeg van, maar Joris wilde nog even blijven. Prima, ik ging alvast naar huis. Niet wetende dat hij toen, die avond, iemand ontmoette met wie het klikte."

## 'Zwanger? Joris deed terughoudend'

"Een paar maanden later bleek ik opnieuw zwanger te zijn. Ik was heel blij met dit nieuws, maar Joris deed afwezig en terughoudend. Hij zat veel op zijn telefoon. Na lang doorvragen biechtte hij het eindelijk op: hij had contact met die vrouw die hij had ontmoet op Koningsdag. Hij zei: 'Ik denk dat ik zelfs gevoelens voor haar heb'. Ik schrok daar heel erg van, ik was nog geen drie maanden zwanger. Maar, zo beloofde Joris mij; hij wilde niets met die gevoelens doen. We zouden samen verder gaan met ons gezinnetje. Ik nam zijn woorden voor waar aan. De rest van de zwangerschap was hij heel betrokken, geen zwangerschapscursus was hem teveel. Dat gaf me vertrouwen in ons, maar toch ... Een klein stemmetje bleef altijd in mijn achterhoofd.

In april werd onze dochter Lisa geboren. Na een pittige bevalling heb ik mij volledig op haar gestort. Ze was mijn alles. Joris werd steeds afstandelijker. Ik vroeg toen of hij weer contact had met die andere vrouw, maar hij ontkende. Hij was veel weg en kwam soms pas 's ochtends vroeg thuis. Ik had geen idee waar hij dan was geweest en met wie. Ik had wel een vermoeden, maar wat kon ik ermee? Ik had een baby te verzorgen. Ik voelde me vreselijk alleen in die tijd."

## 'De knoop doorgehakt en de relatie beëindigd'

"Op een dag betrapte ik hem. Toen kon hij niet meer terug; hij moest toegeven dat hij een affaire had. Joris zei dat hij niet wist hoe het nu verder moest met

ons, met Lisa. Hij beloofde aan zichzelf te gaan werken, maar voor mij was de bom al gebarsten. Het is niet uit te leggen hoe je je dan voelt: alles waar je ooit samen aan hebt gewerkt, valt onder je voeten vandaan. Lisa was toen een half jaar oud. Ik trok haar volledig naar mij toe, ik gunde hem het vaderschap niet. Lisa was van mij en hoorde bij mij, ik was zo kwaad op hem. In januari heeft hij de knoop doorgehakt en de relatie beëindigd. Wat hij toen zei, zal ik nooit vergeten; dat heeft mij het meest geraakt van alles wat er in die tijd werd gezegd: 'Als ik van tevoren had geweten wat een impact een kind krijgen heeft, dan had ik een andere keuze gemaakt.' Terwijl ik Lisa zo wenste, ik zo blij was met haar. Ik vond dat hij wegleep voor zijn verantwoordelijkheden en werd alleen maar bozer.

Er brak een moeilijke periode aan. Het contact tussen mij en Joris verliep moeizaam, ik hield Lisa het liefst zoveel mogelijk bij hem weg. Ik had hem afgeschreven als man én als vader, ik vond niet dat hij haar verdiende. Het voelde voor mij alsof hij niet alleen mij, maar ook Lisa had bedrogen. Praktische zaken regelden we wel; ons nieuwe huis werd verkocht, de scheidingspapieren werden getekend, de spullen verdeeld. Maar juist toen dat allemaal achter de rug was, kwam ik in een diep dal terecht. Ik haatte hem zo intens: die woede nam de overhand.

'Nu ik uit de ring ben gestapt, is de wedstrijd voorbij'



Ik ben helemaal geen haatdragend persoon, maar hoe ik me toen voelde, dat had ik nog nooit meegemaakt. Ik was vernederd en verraden. Juist na alles wat ik voor hem had gedaan.”

### ‘Lisa blijft bij mij’

“Ik wilde Lisa bij me houden. Het idee dat hij iets leuks met haar deed, kon ik niet verdragen. Mijn woede was moeilijk los te koppelen van hoe ik hem zag als vader. Ze zag hem twee tot drie keer per week, maar alleen overdag, als een soort oppas. Ik wilde absoluut niet dat zij een nachtje bij hem zou slapen. En ook deelde ik met hem geen informatie over Lisa, dat gunde ik hem niet. Ik kon haar ook niet loslaten, ik was tenslotte haar moeder, en hij ... was een verrader, die ons als gezinnetje in de steek had gelaten.

Tegen de contactmomenten met Joris zag ik vreselijk op. Daar kon ik nachten van wakker liggen. Ik was zo gespannen in die tijd, ik had zoveel boosheid in mij. Het kostte me al mijn energie. Toen realiseerde ik me: dit kan zo niet langer. Ik word van al die tijd ook geen leuker mens.”

### ‘Ik besepte dat er iets moest veranderen’

Merel zocht hulp bij Roos Boer van Succesvol Scheiden het Gooi. Merel: “Ik zat echt op de bodem. Het moest anders, maar ik wist niet hoe. Dankzij Roos leerde ik omgaan met mijn woede. Want die haat zorgde er uiteindelijk voor dat ik de pijn van onze scheiding niet voelde. Maar het was niet alleen desastreus voor mijzelf, het was ook niet goed voor onze dochter. Ik besepte dat er iets moest veranderen, want mijn woede voor Joris mocht niet groter worden dan mijn liefde voor Lisa.”

Roos leerde Merel om te gaan met de boosheid en de nieuwe situatie en zorgde voor beter contact tussen Lisa en haar vader. Ook de contactmomenten tussen Merel en Joris verliepen na een tijd een stuk beter. “Ik heb Joris eigenlijk nooit gemist als partner. Ik miste het ideaalplaatje in mijn hoofd van een gezinnetje. Dat ik Lisa geen ‘ideaal gezin’ kon geven, met een papa en een mama, maakte mij enorm verdrietig. Het beeld dat ik had van onze toekomst, was er niet meer. Daar moest ik aan wennen. Het kostte tijd, maar ik weet nu dat het zo goed is. Hij gaat mij niet meer gelukkig maken, maar Lisa heeft die band met haar vader

## ‘Ik gunde hem het vaderschap niet. Lisa was van mij’

wel nodig in haar leven. Joris doet ook echt zijn best als vader; hij heeft een prachtig kamertje voor haar gemaakt en doet leuke dingen als ze bij hem is. Ze slaapt nu elke week zeker twee nachten bij hem. Dat hij nog een relatie heeft met die vrouw, interesseert me niet zo. Ik aanvaard het zoals het nu is. Maar accepteren hoe hij het allemaal heeft gedaan, hoe hij is vreemdgegaan toen we zo’n jong kind samen hadden, dat doe ik nooit.”

### ‘Een filmpje delen met haar vader’

“Een tijdje geleden maakte ik iets gekks mee, waar ik zelf van schrok. Lisa ging voor het eerst zelf lopen: een mijlpaal, natuurlijk. Ik maakte er een filmpje van en merkte toen gelijk dat ik dit wilde delen met Joris. Dat is eerder nog nooit gebeurd, want ik had hem al die tijd ‘genegeerd’ als vader. Ik heb toen de video met hem gedeeld en kreeg er een fijne reactie op. Het contact tussen ons wordt langzaam beter. En ik merk dat ik het prettig vind dat we de zorg voor Lisa samen op ons nemen. Nu ik meer tijd voor mezelf heb als zij bij hem is, voel ik me weer vrouw. Niet alleen een moeder die in de overlevingsmodus staat. Joris zie ik nu los als ex en los als vader. Hij mag haar vader zijn. Ik zou anderen in dit soort situaties het ook gunnen om geen boosheid meer te voelen, het is het niet waard. Ik heb ook nooit gedacht dat mij dit zou overkomen. En er zullen altijd lastige momenten blijven, zoals rond de feestdagen of met vakanties, dat ik dat gezinnetje nog steeds mis. Maar ik ben niet meer boos op hem: het is net als een boksgevecht waar ik maanden aan meedeed. Nu ik uit de ring ben gestapt, is de wedstrijd voorbij.”

### ALLES OVER SCHEIDEN

Welke fases doorloop je in een scheidingsproces? Hoe houd je de relatie met je ex goed na de scheiding? Wat is de beste overdracht bij jonge baby’s van de ene naar de andere ouder? Welke risico’s lopen (jonge) kinderen bij een scheiding? Je leest er alles over op [wij.nl/gezin-planning/scheiden](http://wij.nl/gezin-planning/scheiden).