

ROOS IS SCHEIDINGSCOACH ÉN ERVARINGSDESKUNDIGE

# *‘Het was een hel, mijn scheiding, maar ook een zegen’*

Ruim tien jaar geleden ging Roos (48) zelf door een uitermate pijnlijke scheiding heen. Achteraf gezien kon ze dankzij die breuk de basis leggen voor een nieuw begin. Tegenwoordig staat ze als relatie- en scheidingscoach andere stellen bij in moeilijke tijden.

“Dat de relatie tussen mij en mijn man al even niet zo lekker meer liep, had ik wel in de gaten. Maar toen hij op 6 januari 2014 met de boodschap kwam dat hij een ander had, was het toch alsof de grond onder mijn voeten weggeslagen werd. Vóór dit alles had ik geen idee wat die uitdrukking betekende, nu weet ik het maar al te goed. Het voelde ook echt zo. Ik had wel gemerkt dat er de laatste tijd wat meer afstand tussen ons was ontstaan. Waar dat aan lag, kon ik niet goed duiden. Hij zat niet lekker in zijn vel, zei hij, en we konden elkaar niet meer vinden. ‘Heb je een ander?’ heb ik hem weleens gevraagd. Hij ontkende. Onze twee zoons waren op dat moment vier en acht. Hij werkte als piloot en was

regelmatig voor langere tijd van huis. Dan zorgde ik ervoor dat alles thuis door bleef draaien, naast mijn werk als fysiotherapeute. Na zijn boodschap stond alles op zijn kop. Ik werd overspoeld door emoties. Ik was bang, boos en verdrietig en zat bovendien vol met vragen. Was het een *fling*, een midlifecrisis? Wie was het, waar kende hij haar van? Hij wilde niet vertellen hoe ze heette, maar vertelde wel dat hij haar al jaren kende. Ze hadden pas een halfjaar iets met elkaar, beweerde hij. Later ontdekte ik dat het al langer aan de gang was. Ondanks alle emoties die avond, wist ik heel goed dat ik op dat moment geen definitief besluit moest nemen. We gingen samen praten en het werd een lang en goed gesprek.

‘Als je denkt dat je beter kunt krijgen, dan moet je gaan,’ zei ik tegen hem. ‘Of we gaan samen in de spiegel kijken en eraan werken. Aan ons werken.’ Ik wilde er niet aan dat het voorbij was. Dat kon niet, al was het maar vanwege die twee jongetjes die boven nietsvermoedend in hun bed lagen. Ook hij wilde het nog wel proberen, zei hij en ging akkoord met de voorwaarde dat het dan wel klaar moest zijn met haar. Hij begreep wel dat dit nodig was. Ook besloten we in therapie te gaan. Ik had vertrouwen in een goede afloop.”

## Rollercoaster

“Via via vond ik een uitstekende psycholoog bij wie we vrij snel terecht konden. Ondertussen ging het leven weer zijn gewone gangetje. Althans, dat leek voor de buitenwereld zo. Vanbinnen stond bij mij alles in de fik, het was een heftige rollercoaster. Ik was compleet van slag en sliep niet meer. Toch ging ik wel werken, al kon ik amper goed functioneren. Ik vertelde mijn collega’s wat er speelde en kreeg veel steun en lieve reacties. Ook lichtte ik mijn beste vriendinnen in.

Onze ouders hielden we erbuiten, we wilden dit zelf aangaan, zonder dat familieleden zich ermee gingen bemoeien. Het was al lastig genoeg om met onze eigen emoties om te gaan. Ook de kinderen vertelden we niets, al zullen die ongetwijfeld iets gevoeld hebben. We wilden onze schouders eronder zetten en alles zou weer in orde komen.

Ik werd heen en weer geslingerd tussen emoties. Ik gunde hem zijn plezier en geluk, maar dat hij daar een ander voor nodig had, deed onmenselijk veel pijn. Vooral dat hij daarover gelogen had, want het was dus al even aan de gang geweest. De dag na ons gesprek had ik hem

gevraagd of hij met haar had gebroken. Dat was zo, zei hij. Ik vertrouwde hem daarin, al was dat wel lastig. Steeds wanneer hij de deur uitging om te werken, dacht ik: werkt hij met haar? Gaat hij haar zien? Het was heel moeilijk om dat los te laten. Toch moest ik er ook op vertrouwen dat het na verloop van tijd beter zou gaan met ons, als we er maar aan zouden werken.”

## Verraad

“Helaas zag ik in de maanden daarna die verbetering niet. Als hij thuis was, voelde ik nog steeds die afstand tussen ons. Na een halfjaar therapie stond de vakantie voor de deur. Omdat ik voelde dat het nog steeds niet lekker liep tussen ons, ging ik

‘Ik wilde er niet aan dat het voorbij was. Al was het maar voor die twee jongetjes die boven lagen te slapen’

weer het gesprek aan. ‘Op deze manier wil ik niet samen op vakantie, dus vertel me wat er aan de hand is.’ Toen kwam eruit dat hij nog steeds een affaire met haar had. Hij had niet met haar gebroken. Het ging me niet eens zozeer om het vreemdgaan zelf, maar om de leugens, het bedrog. Hij was gewoon met haar doorgedaan, terwijl wij bezig waren geweest om te kijken of we het samen zouden redden. Dat voelde als verraad. Het was klaar voor mij. Hij ging eerst een week op vakantie met de kinderen en daarna ik. Vervolgens hebben we de scheiding in gang gezet. Hoe verdrietig het ▶



allemaal ook was, het was goed dat het pas na een halfjaar zover was. Ik was er langzaam naartoe gegroeid. Al had ik in de maanden daarvoor gevoeld dat de mogelijkheid bestond dat we het niet zouden redden.”

### Schuldgevoel

“Met frisse moed gingen we naar de mediator. Ik wilde niet het onderste uit de kan en hij wilde me goed achterlaten. Ondanks die goede bedoelingen verliep de mediation toch veel moeizamer dan verwacht. In die tijd was ik ook mezelf kwijtgeraakt. Ik nam het mezelf

‘Het ging niet eens zozeer om het vreemdgaan zelf. Het waren de leugens, het bedrog’

kwalijk en voelde me schuldig naar de jongens toe. Waarom had ik het niet op kunnen stoppen? Ook was ik woest op hem, omdat hij me zo behandeld had. Er was flink gelogen en ik voelde me enorm bedrogen. Ik herkende mezelf niet meer, maar hem ook niet. Dit was niet de man met wie ik ooit was getrouwd. De mediation duurde een maand of vier. Toen hebben we een week of zes om de beurt in ons huis gezeten, tot hij een appartement gevonden had. In de tijd dat hij in het huis zat, zat ik bij mijn ouders. Wat vond ik het moeilijk om met mijn koffertje bij mijn ouders aan te kloppen! ‘Waarom heb je ons niets verteld?’ vroegen ze geschrokken. ‘Ik had genoeg aan mezelf en kon jullie verdriet er niet bij hebben,’ antwoordde ik. Dat begrepen ze. Ze ontvingen me

met open armen en hebben me erg gesteund in de periode daarna. Ons huis moest te koop worden gezet, want ik kon het in mijn eentje niet betalen. Uiteindelijk heb ik een fijn appartement gevonden en ben ik later naar een nieuwbouwhuis verhuisd. Hij heeft uiteindelijk toch ons huis overgenomen, waarin hij nu nog steeds woont. Ze zijn nog steeds bij elkaar. Gelukkig kwam ze niet meteen in het leven van de kinderen. Dat heeft wel even geduurd. Een maand nadat de scheiding was uitgesproken - vijf maanden nadat we het besluit hadden genomen - heb ik een coach in de arm genomen. Het was zakelijk dan wel geregeld, maar emotioneel liep ik nog tegen allerlei zaken aan.

Ik koos voor iemand die in deze materie gespecialiseerd was, een scheidingscoach. Tijdens de sessies kwamen allerlei vragen aan bod waarmee je na een scheiding te maken krijgt. Hoe moest ik omgaan met het verdriet van de kinderen? Hoe kon ik mijn eigen leven weer vormgeven? Hoe kreeg ik weer vertrouwen in mensen, in mannen? Dat vertrouwen had een flinke deuk opgelopen, want ik had mijn ex altijd gezien als mijn maatje. We hadden het goed samen: twee mooie kindjes, een leuk huis, allebei een goede baan. En toch was dit gebeurd! Tijdens deze coaching kreeg ik waardevolle inzichten die mij echt verder hielpen. Om die reden ging ik me verder verdiepen in alles wat met scheiden te maken heeft en liet me opleiden tot scheidingscoach.

Inmiddels is ‘omgaan met een scheiding’ dus mijn vak geworden. En terugkijkend kan ik nu perfect zien waar wij de zaken anders hadden moeten aanpakken. De therapie die we volgden, had bijvoorbeeld zin kunnen hebben als we daarin allebei dieper hadden gekeken naar onze pijnpunten en de aangeleerde valkuilen vanuit onze jeugd. Ik ben het vanuit mijn jeugd gewend om het iedereen naar de zin te maken. Dat heb ik in mijn relatie met mijn ex doorgezet: ik ben hem gaan pleasen en daardoor mezelf kwijtgeraakt. Dat heeft mede geleid tot een verwijdering tussen ons. Ook bij mijn ex speelde er van alles uit zijn jeugd mee. Achteraf is het allemaal heel logisch, maar bij de afwikkeling van een scheiding wordt er niet naar deze dingen gekeken.”

### Patronen

“Bij een scheiding spelen allerlei emoties mee. Die zorgen ervoor dat jij niet langer jezelf bent en datzelfde geldt ook voor je partner. Onder invloed van emoties zeg en doe je rare dingen. De stress is immens groot en zeg nu zelf: wie neemt er onder grote stress nu verstandige beslissingen? Het opstellen van een ouderschapsplan en een convenant zorgt er niet voor dat alles ineens goed geregeld is en dat de emoties verdwijnen. Daarom heb ik een methode ontwikkeld, de Kernaanpak, die ervoor zorgt dat de emotie ervanaf gaat, waardoor je na een scheiding op een rustige en vriendschappelijke basis met elkaar kunt blijven omgaan. Daarvoor kijk ik naar het gedrag binnen de relatie en dan vooral ook naar wat erachter zit. Welke bagage heb je in je leven meegenomen? Hoe heb je leren omgaan met crisissituaties? Welk gedrag zit jou in de weg en hoe verander je dat? Aan de hand van de Kernaanpak ga je aan de slag met de

dynamiek tussen jou en je partner en je gaat daarbij op zoek naar het innerlijke stuk dat jou in de weg zit. Dat klinkt zwaarder dan het is. Het kan heel simpel zijn. In de praktijk zie je bijvoorbeeld vaak een ouder-kindpatroon ontstaan tussen partners. Met de Kernaanpak kijk je naar hoe dat is ontstaan, maar vooral ook naar hoe je dat kunt omkeren. Dat gebeurt apart van elkaar. Je kunt niet zo makkelijk bij dat pijnlijke, innerlijke stuk komen als je partner naast je zit. Door deze aanpak verbeteren relaties. Dat is prettig na een scheiding, maar ook tijdens

‘Wat vond ik het moeilijk om met mijn koffertje bij mijn ouders aan te kloppen!’

relaties. Ik heb ontdekt dat ook koppels met relatieproblemen baat hebben bij deze methode. Ik ben dus niet alleen scheidingscoach, maar ook relatiecoach. Ik had gewild dat mijn ex en ik tijdens onze relatietherapie naar deze aspecten hadden gekeken. Allebei droegen we een emmer vol ellende met ons mee. Als we die gelegegd hadden, hadden we misschien nog kans van slagen gehad. Dat is niet gebeurd, maar wat ik heb geleerd, gebruik ik nu wel om anderen te helpen. Dat is ook heel wat waard. Door alles wat ik nu weet, kijk ik met andere ogen naar mijn relatie van toen. Over het vreemdgaan heb ik ook geen oordeel. Dat komt ergens vandaan. Het is niet zo dat de ene partij de goede is en de andere de slechte. Zo zit het niet in elkaar. Het doet wel verschrikkelijk veel

pijn, dat weet ik zelf maar al te goed. Vreemdgaan gebeurt vaker in relaties. Veelal heeft het ermee te maken dat de relatie al niet meer is wat hij zou moeten zijn. Het vergt nogal wat moed om te zeggen dat je wilt scheiden, dus modderen we door. Tot er iemand voorbijkomt die wel begrip toont en met wie die verbinding er wel lijkt te zijn. Als je merkt dat je relatie niet lekker loopt, zoek dan hulp. Want als je een scheiding kunt voorkomen, moet je dat zeker doen! En toch: het klinkt gek, maar zelf had ik mijn scheiding niet willen missen. De moeilijke dingen in het leven zijn namelijk ook de dingen waar je van groeit en dat

is bij mij zeker het geval geweest. Ik heb mijn scheiding als een hel ervaren, maar het is ook een zegen geweest. Het heeft geleid tot een bloeiend bedrijf, waarin ik ook andere professionals opleid. We hebben al heel veel stellen geholpen en gaan in de toekomst nog veel meer koppels helpen. Met mij gaat het nu dus inmiddels goed en met mijn twee zoons gelukkig ook. Ze hebben het naar hun zin bij hun vader en hebben het fijn met mij. Ik ben een gelukkige moeder en mijn ex is een gelukkige vader. En al zijn we niet meer bij elkaar, uiteindelijk gaat het toch daarom!” ■

Meer weten over Roos en haar werk? Kijk op [www.roosboer.nl](http://www.roosboer.nl).