

Gefeliciteerd met je **ECHTSCHIEDING**

IN 7 STAPPEN WEER STRALEN

Marina Schriek

Zit je middenin een vechtscheiding?
Staat je huwelijk op klappen?
Heb je relatieproblemen?

Dit boek kan je
helpen!



Van dezelfde auteur
Gefeliciteerd met je burn-out

Gefeliciteerd met je echtscheiding

In 7 stappen weer

stralen

Bonushoofdstuk

Marina Schriek



Gefeliciteerd met je echtscheiding

In 7 stappen weer *stralen*

Copyright © 2013 Marina Schriek

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2013 voor deze uitgave:
Belfra Publishers for Success bv, h.o.
Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872633
Nur: 740
Trefwoord: mens en maatschappij

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Dit bonushoofdstuk hoort bij het boek *Gefeliciteerd met je echtscheiding*. Ik heb dit boek geschreven voor alle mannen en vrouwen die hun relatie met hun huidige partner of met hun (aanstaande) ex-partner willen verbeteren.

Het maakt daarbij niet uit of je een man-vrouw, man-man of vrouw-vrouw relatie hebt. Ik heb zelf alleen ervaring met een man-vrouwrelatie, daar zijn de voorbeelden uit het boek ook op gebaseerd. Jouw situatie is altijd anders, ongeacht de samenstelling van je relatie. Ik nodig je van harte uit om de voorbeelden in zowel het boek, als dit bonushoofdstuk vooral aan je eigen situatie aan te passen.

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren. Dit bonushoofdstuk is veelal in mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden. Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen unieke 'zijn'.

Marina Schriek

Stralen - methode

Sta stil bij waar je bent

Twijfel niet aan je lijf

Realiseer je dat je aan het leren bent

Apprecieer je dromen

Lauwer jezelf

Exploreer je mogelijkheden

Navigeer op je gevoel

Bonus hoofdstuk

Dit bonushoofdstuk is een aanvulling op [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#). Goed dat je nóg meer wilt lezen over relaties en hoe je die kunt verbeteren!

Jij kiest er echt voor om je leven zo in te richten dat je kunt genieten van goede relaties, allereerst met jezelf en vervolgens met anderen. Dat is de basis voor een plezierig leven.

In dit hoofdstuk ga ik ervan uit dat je bekend bent met de *stralentechniek* die in [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) en natuurlijk in mijn eerste boek [Gefeliciteerd met je burn-out](#) uitgebreid uitgelegd en beschreven wordt. Je kennis en begrip van deze methode helpen je om de tips in dit hoofdstuk optimaal toe te passen.

Veel leesplezier gewenst en natuurlijk heel veel succes en plezier met je relatie(s).

Kies ervoor te *stralen*, je kunt het en je bent het waard!

Marina Schriek

Afwijzing

Het is goed om je te realiseren dat het beëindigen van je huwelijk of langdurige relatie tot één van de grootste persoonlijke afwijzingen in je leven behoort. Dit heeft daarom voor de meesten onder ons, een enorme impact op je gevoel van eigenwaarde. Op de tweede plaats van persoonlijke afwijzingen die mensen ervaren komt een aangezegd ontslag.

Mensen hebben het vaak moeilijk met het gevoel dat ze persoonlijk afgewezen worden. Ze ervaren het als een persoonlijk falen, een afgang, gezichtsverlies en krijgen er een flinke deuk van in hun zelfvertrouwen. Vandaar dat veel mensen na hun relatie-breuk snel weer aan het daten slaan. Ze zijn op zoek naar bevestiging van hun aantrekkelijkheid.

Ook zie je dat mensen vluchtgedrag vertonen, bijvoorbeeld door zich te storten in een nieuwe hobby, drankgelag, sporten, overdreven veel aandacht voor de kinderen of steeds blijven benadrukken welke fouten en misstappen van de ex-partner geleid hebben tot de relatie-breuk. In dat laatste geval ziet men meestal gemakshalve de rol die men zelf speelde volledig over het hoofd.

De pijn van de persoonlijke afwijzing die ervaren wordt, speelt een belangrijke rol in de periode volgend op het besluit om uit elkaar te gaan. Daarbij maakt het vaak niet uit of de beslissing gezamenlijk genomen is of dat het een initiatief is van een van beide partijen. Het komt zelfs vaak voor dat de partij die het initiatief nam, de persoonlijke afwijzing alsnog ervaart op het moment dat de ex-partner zichzelf weer bij elkaar geraapt heeft en kiest om werkelijk zonder de ander door te gaan.

De initiatiefnemer ziet opeens geen van verdriet en onmacht wegwijnende ex meer, maar iemand die weer plezier maakt, zichzelf (weer) aantrekkelijk voelt en vaak al snel weer een nieuwe partner vindt of anderszins zijn leven weer oppakt.

Na het besluit om uit elkaar te gaan, moeten veel zaken geregeld en georganiseerd worden, wat vraagt om het nodige onderling overleg. De (echt)scheiding is op dat moment het belangrijkste onderwerp in je leven, wat ervoor zorgt dat je steeds weer herinnerd wordt aan die pijnlijke afwijzing. De pijn die men ervaart verklaart de heftige emoties en alle stress die contact met de andere partij keer op keer teweeg brengt.

Het helpt enorm wanneer je je bewust bent van deze pijn bij jezelf en bij de ander. Door de pijn van de ander te zien, kun je beter begrijpen waarom de ander zich gedraagt en reageert zoals hij dat doet. Door je eigen pijn te erkennen, kun je terugkeren bij jezelf en je realiseren dat de afwijzing die je ervaart geen enkele afbreuk doet aan jouw persoonlijkheid.

Je maakt het jezelf een stuk makkelijker door je bewust te zijn van de koppeling van onderwerp en je gevoelens.

Weet je nog? Je kunt kiezen om het onderwerp een andere lading te geven die beter voor je voelt.

Rationeel gezien kun je in ieder geval bedenken en benoemen dat jullie gewoon uit elkaar gegroeid zijn en dat een gezamenlijk toekomst jullie weinig plezier meer zal brengen. Jullie willen graag weer gelukkig zijn en hebben vastgesteld dat dat samen niet zal gaan lukken.

Ook wanneer jij de relatie nog wel ziet zitten en je ex niet. Uiteindelijk weet je zelf ook wel, dat een relatie met iemand die jou niet wil, die liever alleen of bij een ander is, je niet gelukkig zal maken.

Je wilt weer gelukkig worden. Het is een goed idee om je te realiseren dat er niets mis is met jou. Je bent alleen niet de persoon met wie de ander oud wil worden. Dat zegt iets over de chemie en de verbinding tussen jullie beiden, maar niets over ieder van jullie afzonderlijk. De ander is nog steeds zichzelf en jij bent nog steeds jezelf. Je kunt en zult je leven leven zonder je ex als partner. Meer is er niet aan de hand. Jij bent nog steeds de prachtige persoon die je bent.

Blijf daar vooral op vertrouwen!

Elkaar zien na de scheiding

Door de kinderen of vrienden of een andere situatie die jullie verbindt, ontkom je er niet aan om af en toe iets af te moeten stemmen of elkaar te ontmoeten.

En dat kan bijzonder ongemakkelijk voelen!

Daardoor kun je de neiging hebben om contact zoveel mogelijk te vermijden. Als je er uiteindelijk niet onderuit komt om contact te hebben, ligt er veel lading op het contact, waardoor de spanning om te snijden is. Omdat je je zo gespannen voelt, zeg en doe je dingen die eigenlijk totaal niet passen bij de mens die je bent wanneer je in normale toestand bent.

Daarbij leg je alles wat de ander doet of zegt op een weegschaal en oordeel je veel kritischer dan dat je bij ieder ander zou doen. Dit zelfde geldt meestal ook voor je ex. Zie hier de enorme valkuil waar jullie samen steeds weer invallen. Het helpt wanneer je dat inziet en begrijpt. Dat maakt dat je die spanningsspiraal kunt doorbreken door te erkennen dat die ander nou eenmaal een speciale plek heeft in je leven.

Hij of zij was ooit de belangrijkste persoon in je leven en hoewel diegene nu een andere plek gekregen heeft, kun je jullie gezamenlijke geschiedenis en de gevoelens die jullie voor elkaar hadden niet uitvlakken. Dat zorgt er automatisch voor dat die ander altijd een speciale plek heeft, of je dat nu als positief of als negatief wilt bestempelen.

Door te erkennen dat je ex-partner altijd je ex zal blijven en daarmee nooit gelijk zal zijn aan anderen in je leven, kun je hem of haar een plek geven die voor jou hanteerbaar is.

Je ex-partner zal altijd een bijzondere plaats in je leven in blijven nemen.

Bij deze bijzondere plek die je ex-partner heeft in je leven horen bepaalde gevoelens. Vergeet daarom niet dat je zelf jullie relatie vorm kunt geven door te kiezen hoe je je ex wilt zien. Blijf je je ex zien als

die bitch of klootzak die jou het leven zuur gemaakt heeft, of bevrijd je jezelf van dat beeld en kies je voor een andere interpretatie die je een beter gevoel geeft? Je hebt zelf de keuze.

In het begin is dat best ingewikkeld, maar als je dit patroon van jouw zienswijze nu niet doorbreekt, dan kun je er de rest van je leven last van hebben.

Bovendien is de kans groot dat je het niet alleen met je ex-partner doet. Wanneer je jezelf toestaat een ander in jouw leven de 'zwarte piet' toe te spelen, dan kun je op enig moment tot de ontdekking komen dat je wel heel veel 'zwarte pieten' uitgedeeld hebt. Tegelijkertijd heb je jezelf je kracht ontnomen, want met elke 'zwarte piet' geef je je eigen kracht en keuze-vrijheid weg.

Gelukkig kun je die altijd weer terugnemen. In [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) wordt uitgebreid besproken hoe.

Gun jezelf vrijheid en plezier, neem al je 'zwarte pieten' en daarmee je eigen kracht terug. Neem de spanning die je voelt bij contact met je ex-partner op de koop toe. Jullie relatie is na de relatiebreuk totaal anders, natuurlijk moeten jullie wennen aan de nieuwe verhoudingen. Dat geeft spanningen en dat is logisch.

Jij weet nu hoe dat komt en dat kan je voldoende vertrouwen geven dat jullie ook hierin je weg weer zullen vinden. Wanneer het de eerste paar keer dat jullie contact hebben toch op een catastrofe uitdraait, dan hebben jullie gewoon nog wat moeite om te wennen aan de nieuwe verhoudingen. Gelukkig dat de tijd en de afstand tussen jullie steeds meer ruimte biedt om te wennen aan de nieuwe verhoudingen. Blijf vertrouwen houden dat het lukt. Gewoon omdat je dat wilt en omdat je dat het beste gevoel geeft.

Ga vooral niet zitten wachten tot je ex-partner het goede voorbeeld geeft. Houd zelf het heft in handen, kies je eigen scenario en laat dat niet afhangen van de houding van je ex. Wanneer hij of zij vastbesloten is om wel rancune vast te houden, dan is dat zijn of haar zaak, waar jij niets mee te maken hebt.

Besef dat je daar niets van hoeft te vinden. Veroordeel de ander niet, doe er niet schamper of cynisch over. Zie het zoals het is. De ander

heeft pijn en heeft z'n kracht nog niet hervonden zoals jij dat hebt. Jij hebt je tijd nodig gehad, gun die ander die tijd ook.

Als je er midden in zit

Alle narigheid van een relatiebreuk hakt er flink in. Het is niet gemakkelijk wat je doormaakt en dat is zacht uitgedrukt. Maar het leven gaat door en je zult de oplossingen moeten vinden die ervoor zorgen dat je uit je relatie-dal kunt komen. Vaak helpt het om je ervaringen te delen met anderen.

Zij zullen je op hun beurt over hun ervaringen vertellen, die natuurlijk afwijken van de jouwe, maar waarin je aspecten zult ontdekken die je herkent. Waarschijnlijk krijg je verhalen te horen waaruit meningen en zienswijzen spreken, die je nog niet kende. Iedereen benadert problemen op een andere manier en vindt zijn eigen oplossingen. Hopelijk brengt het je op ideeën.

Eerste hulp bij echtscheiding!

Annelies Hulsker en Elske Damen zijn beide jurist, coach en mediator. Vele jaren legden zij zich toe op het begeleiden van paren bij hun echtscheiding. "Juist omdat deze periode zo zwaar is, voelden we aan dat het goed is om je te kunnen richten op het leven na de echtscheiding. Daarom startten we met 'Nieuwe Stap, eerste hulp na echtscheiding'. Gewoon een website met aandacht voor alles wat er komt kijken bij het oppakken van je leven na de echtscheiding."

Na de scheiding sta je op een kruispunt. Je zult zelf moeten kiezen welke kant je opgaat. Niets is meer vanzelfsprekend. De rol van slachtoffer kent zeker verleidingen: 'het is mij overkomen', 'als de ander maar dit of dat had gedaan', of 'ik heb niet gekozen voor de situatie waar ik nu in zit'. Deze houding brengt je niet wat je werkelijk wilt: weer gelukkig zijn.

Alle energie die je steekt in het maken van verwijten aan je ex, is

verloren energie. Je doet er beter aan te onderzoeken wat je eigen rol is geweest in het geheel, met als onderliggende gedachte, “hoe voorkom ik dat ik nog eens in deze situatie terecht kom”.

Verder zal je, om de draad weer op te pakken, vooruit moeten kijken. ‘Hoe ga ik mijn leven vanaf nu inrichten’. Qua werk: ‘is mijn huidige baan oké’, wil ik misschien een opleiding doen of me op een andere manier ontwikkelen?’. Als ouder: ‘hoe ga ik het alleenstaand ouderschap vormgeven, wat vind ik belangrijk.’

Je sociale leven gaat op de schop, er vallen onvermijdelijk vrienden af, maar er komt ook weer ruimte voor nieuwe vrienden. Wat ga je doen om nieuwe mensen te ontmoeten. Je woning, hoe ga je van je huis weer een thuis maken. Wat zijn de eerste stapjes die je gaat zetten. Niet alles hoeft in no time geregeld te zijn, maar zorg wel dat je in beweging blijft. Leg jezelf taken op, bijvoorbeeld: ‘deze week meld ik me aan bij een sportschool’.

In deze fase, net na een scheiding, is het handig om, op de verschillende vlakken, een paar supporters om je heen te verzamelen. Mensen die je over je plannen vertelt en die je daarin kunnen ondersteunen of stimuleren; ‘heb je die sportschool nou al gebeld?’.

Het is prettig als dit een paar verschillende personen zijn, met verschillende invalshoeken en verschillende specialiteiten. Mensen vinden het prettig als ze je in deze fase op weg kunnen helpen en als je jouw vragen over meerdere supporters kunt verdelen, zullen ze graag voor je klaar staan.

Wil je, met een positieve insteek, lezen over wat er allemaal op je pad kan komen en hoe anderen daar mee omgaan, kijk dan eens op www.nieuwestap.nl.



Elske Damen (l) en Annelies Hulsker (r) van NieuweStap.nl

In dit bonushoofdstuk nemen we een ex-echtpaar onder de loep dat middenin hun echtscheiding zit. Beide partners doen hun verhaal. Zo kun je zelf ontdekken waar ze uit de bocht vliegen. Niet omdat wat ze doen fout is, maar omdat de emoties hoog oplopen, waardoor ze zich geïnspireerd voelen tot acties die hen juist van de wal in de sloot helpen. Ik stel ze graag aan je voor:

Peter en Lisa, hun sprookje begon zo:

Peter werkte in de vakantie als zeilinstructeur. Tijdens een mooie zomerweek kwam Lisa met een stel vriendinnen bij hem aan boord. Peter dacht: “Wat een pittige tante”. Lisa was direct onder de indruk van de stoere zeiler die haar les gaf. Na afloop van die week werden adressen uitgewisseld. Verder niets. Tot die ene kerstkaart een paar maanden later. Peter’s moeder kopte de bal in door haar zoon aan te moedigen om eens een afspraakje te maken.

Na dat eerste bezoekje was het duidelijk, het stel kreeg verkering. Na ongeveer twee jaar op en neer pendelen in de weekenden, gingen ze samenwonen. Lisa wilde graag op kamers en haar ouders vonden het een veilig idee dat ze dat niet alleen deed. Ook Peter vond het een goed idee om samen te wonen en zo geschiedde.

Ze waren toen 19 (Lisa) en 21 (Peter) jaar oud. Peter studeerde nog en Lisa startte net haar carrière als bloemiste. Natuurlijk werd er nog steeds samen gezeild en ze bewaren goede herinneringen aan die eerste zeilvakantie samen in Friesland.

De tijd ging voorbij, Peter vond ook een baan en zo werd het tijd om eens wat zaken onderling te regelen. Vragen als: ‘wat gebeurt er wanneer een van ons komt te overlijden?’, leidden tot verschillende opties. “Zullen we een samenlevingscontract opstellen of zullen we meteen trouwen, dat willen we toch ooit een keer.”

Peter en Lisa besluiten om te trouwen en na verloop van tijd willen ze graag kinderen. Ook dat voelde als de volgende logische stap. Samen krijgen ze twee kinderen.

Een herkenbaar verhaal. Je ontmoet elkaar, vindt elkaar leuk en blijft, oneerbiedig gezegd, aan elkaar plakken. Dagen worden weken, weken worden maanden en maanden worden jaren. Je leeft je leven in een bepaald stramien, hiermee kun je jaren doorgaan. Maar er kan ook, vrijwel ongemerkt, iets veranderen.

Het verhaal van Peter

We waren behoorlijk verliefd op elkaar. Het samenwonen beviel goed. Ik studeerde nog en zij werkte in een bloemenwinkel, haar grote passie. Samen gingen we op stijdansen. We waren best fanatiek, dansten wedstrijden en trainden daarvoor regelmatig 3 x per week. Al met al een druk leven.

Op enig moment was het niet leuk meer. We stonden te bekvechten op de dansvloer over een stom pasje, gewoon omdat we zo moe waren. Toen onze oudste kwam, bleven we allebei werken. Vanwege onze werktijden kwam veel van de logistiek rondom de baby bij mij terecht. Dat is nooit veranderd want toen de oudste 3 was, kreeg Lisa de kans om een bloemenwinkel over te nemen.

Een prachtige kans, te mooi om te laten schieten. Natuurlijk hielp ik mee waar ik kon, maar de winkel is echt altijd haar ding geweest. Tegelijkertijd raakte ze in verwachting van de tweede. Dat was best heftig, haar enthousiasme zorgde ervoor dat het allemaal lukte. Maar met twee kinderen, een zaak en een baan, werd het mij teveel. Ik kreeg een burn-out. Ik kan moeilijk nee zeggen, heb moeite met het aangeven van mijn grenzen, houdt niet van veranderingen en dan de werkdruk van mijn baan, gecombineerd met de hectiek van de kinderen elke dag, maakte dat ik het niet meer trok.

Door die burn-out heb ik geleerd hoe belangrijk balans is, en dat je onmogelijk alles tegelijk kunt doen. Na de burnout kwamen we weer in een goed ritme. Vooral toen we verhuisden naar een woning vlakbij de winkel. Eerst woonden we daar 15 kilometer vanaf.

Dat ging heel apart. Omdat Lisa wist dat ik moeite had met veranderingen had ze het al helemaal voorgekookt. Samen met haar vader was ze naar een huis gaan kijken. Toen ik ook ging kijken en het huis me aanstond zei Lisa: "Mooi, want ik heb al een bod gedaan

en dat is ook al geaccepteerd". Ik was er blij om. Dat we zo dicht bij de zaak konden wonen maakte alles een stuk gemakkelijker. Rond die tijd ontstond de gewoonte om meer en meer ieder ons eigen pad te gaan. Wat zij leuk vond, vond ik niet altijd leuk en andersom.

Toen de oudste 10 was werd ze een keer uitgenodigd door een gezamenlijke kennis om mee te gaan naar een concert. Ik zocht er toen niets achter. Een tijd na die avond vertelde Lisa dat ze wilde scheiden. Het was net of mijn wereld in elkaar klapte. Ik had het totaal niet aan zien komen en kon alleen maar denken hoe het verder moest met ons en de kinderen.

Het verhaal van Lisa

Op mijn 19e was het hoog tijd voor mij om op mezelf te gaan wonen. Ik was er gewoon aan toe om het ouderlijk nest te verlaten. Ik had het ook prima gevonden om zelf op kamers te gaan. Maar ik had al twee jaar verkering met Peter en mijn ouders vonden het een veel veiliger idee dat ik met hem ging samen wonen.

Ze hielden hun hart vast wat er zou gebeuren wanneer ik alleen ging wonen want ik was, naar hun smaak, veel te wild in die tijd. Ik vond het heerlijk, onze eigen stek. Vlakbij mijn werk waar ik heel mijn ziel en zaligheid in stak. In die tijd leefde ik vooral naar de verwachtingen die ik toen had en die ik meegekregen had van thuis. Zo ging het bij mijn vriendinnen ook.

Dus volgden we de logische stappen van samenwonen, trouwen en een gezin stichten. Peter en ik hadden het leuk samen. Het was geen liefde met een hoofdletter L tussen ons, maar dat begreep ik later pas. Ik hield echt heel veel van hem, zoveel als ik toen in me had. Ik was in die tijd vooral gelukkig omdat ik me bezig kon houden met mijn passie: bloemen, sfeer scheppen, mensen blij maken met mijn creativiteit.

Dat nam natuurlijk helemaal een vaart toen ik de kans kreeg mijn eigen bedrijf te starten. Ik ben een echte doener, pak dingen op die me leuk lijken en kan daarbij moeilijk nee zeggen. Het werd steeds duidelijker hoe verschillend onze keuzes in het leven zijn. Ik ga altijd door, meld me bijvoorbeeld nooit ziek, pas wanneer het echt niet anders kan. Hij gaf aan ziek te zijn en dan dacht ik, 'stel je niet zo aan'.

Peter zat vaak achter z'n laptop of keek 's avond televisie tot het tijd werd om te gaan slapen. Daar heb ik de rust helemaal niet voor. Het keerpunt kwam toen een gezamenlijke kennis me belde en uitnodigde voor een popconcert. We hadden een leuke avond en goede gesprekken op de heen- en terugweg, m.n. over mijn bedrijf. Verder niets.

Daar was ik helemaal niet mee bezig en hoe aardig ik mijn kennis ook vond, ik voelde niets speciaals voor hem. Maar de gesprekken en het plezier dat ik beleefde die avond, deden me achteraf realiseren dat het ook anders had kunnen gaan.

Opeens zag ik in hoe Peter en ik langs elkaar heen leefden. Ik had al eerder tijdens een ruzie geroepen dat we er beter mee konden stoppen. Toen ik Peters gezicht zag en aan de consequenties van zo'n stap dacht, voelde ik het verdriet dat ik hem, de kinderen en onze ouders aan zou doen. Daarom liet ik het idee weer varen.

Een paar dagen na het uitstapje naar dat popconcert, stond de televisie weer eens aan. Opeens was ik er helemaal klaar mee. Voor ik het wist kwam het hoge woord eruit. Voor Peter kwam het als een donderslag bij heldere hemel. Hij kon het niet geloven en wilde alles doen om bij elkaar te blijven.

Maar zo als broer en zus samen blijven wonen kon wat mij betreft echt niet meer. "Later zul jij ook inzien dat dit het beste is voor ons allebei", zei ik tegen hem. Ik heb mezelf die avond echt een schop onder m'n kont moeten geven, "en nu zet je door, Lisa", zei ik tegen mezelf en dat heb ik gedaan.

Vervolg

Een paar maanden later verlaten Lisa en de kinderen de gezamenlijke woning. Peter houdt immers niet van veranderingen, dus zij vertrekt met de kinderen. Niet lang daarna springt de vonk tussen haar en die kennis wél over. Nu er ruimte is blijkt hij de nieuwe liefde in haar leven.

"Met Peter was het geen volwassen liefde, dat kan ook eigenlijk niet. We waren nog zo jong toen we samen begonnen. Ik wist niet dat het

bestond om zo'n innige, diepe liefde te ervaren. Ik ben nu heel gelukkig met mijn nieuwe vriend."

Peter kan niet tegen de eenzaamheid en heeft sterk de neiging het lege huis te ontvluchten. Al gauw ontmoet hij via een datingsite zijn nieuwe vriendin. Ook hij ervaart een veel diepere liefde dan voorheen. Deze vrouw is er voor hem, samen vormen ze echt een team. Al gauw verhuist hij naar haar woonplaats om samen verder te gaan.

Nu zou je denken, iedereen weer gelukkig: eind goed, al goed. Niets is minder waar.

Peter en Lisa waren het er, toen duidelijk werd dat hun relatie over was, snel over eens: we gaan als vrienden uit elkaar en we regelen de scheiding via een mediator. In het begin werkte dat prima, tot de respectievelijke nieuwe partners in zicht kwamen.

De patronen die voor Peter en Lisa gewoon waren, werden door de komst van die partners opeens bevestigd. Peter was gewend om Lisa te ondersteunen in haar ondernemerschap. Maar nu hij een andere partner heeft en in een andere stad woont is het logistiek ingewikkeld om altijd maar de werktijden van Lisa op te vangen.

Peter heeft het idee dat de belangen van het bedrijf belangrijker zijn dan de belangen van de kinderen.

"Inmiddels heb ik echt een hekel aan die zaak! Dat is de oorzaak van alle ellende. Ik heb er zo'n tabak van".

Lisa legt de oorzaak bij Peter's nieuwe vriendin. "Vroeger deed hij nooit moeilijk. Hij heeft altijd op zaterdag voor de kinderen gezorgd, waarom nu niet meer? En opeens wil hij ze op woensdagmiddag zien. Dat is juist mijn quality time met de kinderen, daar heb ik zo m'n best voor gedaan om dat allemaal zo te arrangeren."

Inmiddels lijkt het erop dat de ordentelijke beëindiging van hun huwelijk toch op een vervelende vechtscheiding uit gaat draaien.

Hoewel zowel Peter als Lisa aangeven blij te zijn met het beëindigen van hun relatie en nu weer gelukkig te zijn met hun nieuwe relatie, komen ze er samen niet uit.

Toch een gevecht

Peter is niet tevreden over de manier waarop Lisa met de financiën omgaat. Dit is een ergernis. Op enig moment stopt hij met het betalen van zijn maandelijkse bijdrage voor de verzorging van de kinderen. Hierbij ontstaat een misverstand.

Het valt op dat beide ex-partners hierover een ander verhaal vertellen. Beiden vertellen hun verhaal eerlijk en oprecht en zijn overtuigd van hun eigen gelijk en het ongelijk van de ander. Dit is het misverstand dat de afwikkeling van de scheiding doet escaleren.

Dat Lisa met haar bedrijf behoorlijk veel last heeft van de recessie en daardoor flink in de financiële problemen komt is een extra complicatie. Ze staat onder hoge druk en eist van Peter dat hij direct betaalt. ‘Anders wordt het oorlog’, voegt ze nog toe. De betaling blijft uit en Lisa huurt een advocaat in. Peter op zijn beurt ook.

Het lijkt een wirwar van argumenten te worden. Lisa zegt nu: “alle eerdere afspraken ten spijt, ga ik nu gewoon alles opeisen waar ik recht op heb”. Peter wil in het belang van de kinderen niets toegeven op zijn inzichten over hoe de bezoeksregeling het beste kan verlopen.

Zoals ik al vertelde, Peter en Lisa zitten echt middenin hun echtscheiding op het moment van de interviews.

Ik ben benieuwd hoe ze gaan reageren op mijn interpretatie van hun verhalen, want ze hebben geen van beiden [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) gelezen.

Ze hebben geen idee van wybertjes, de regels van een levenskunstenaar en van geluksstrategieën als OJE en OJO.

Komt dit nog goed?

Iedereen weet dat vechtscheidingen op dit moment behoorlijk negatief belicht worden in de media. Zembla zond een documentaire onder de titel [Vechtscheiden](#) uit.

Uit dit document blijkt dat echtscheidingen flink uit de hand kunnen

lopen met jarenlange procedures tot gevolg die handenvol geld kosten. Al die tijd laat je je echtscheiding en daarmee je ex-partner niet werkelijk los, met als gevolg dat het doel van de echtscheiding – je hoopt gelukkiger te worden zonder deze partner – niet werkelijk bereikt kan worden.

De documentaire maakt ook pijnlijk duidelijk dat ouders die menen in het belang van het kind te handelen, juist het tegenovergestelde bereiken. Een vechtscheiding is schadelijk voor je kinderen en zeker ook voor jezelf. De advocaten die je inhuurt om je te helpen, gooien olie op het vuur, in plaats van de brand te blussen.

Het doel van de echtscheiding: je hoopt gelukkiger te worden zonder deze partner.

Eigenlijk weten we dat allemaal ook wel. Toch komen veel stellen, net als Peter en Lisa, onbedoeld in een strijd terecht die naarmate de tijd voortschrijdt verhard.

Lisa vertelde daar nog over: “Ik wil natuurlijk graag dat de relatie met Peter weer normaliseert. Er ligt een gezamenlijke toekomst voor ons in het verschiet, als ouders van onze kinderen. Ooit halen ze hun diploma’s, gaan ze op kamers wonen en wie weet gaan ze ooit trouwen. Dan wil je er allebei kunnen zijn voor je kind. Niet bij toerbeurt, maar tegelijkertijd”.

Vele vaders en moeders met scheidingsperikelen zeggen hetzelfde te beogen. Toch handelen ze niet naar deze wens. Zijn het slechte mensen, verdienen ze het om veroordeeld te worden, zoals uit de toon van de Zembla uitzending naar voren komt?

Natuurlijk niet, maar af en toe schieten ze, als een kat in het nauw, in onverkwikkelijk gedrag. Zo gaat dat bij gewone mensen, zoals jij en ik. Niks om je voor te schamen, wél een signaal dat er iets moet veranderen.

[Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) biedt hulp voor iedereen die in deze situatie verkeert of erin dreigt te belanden. Wanneer de handrei-

kingen uit het boek niet voldoen om zelf uit de misère te komen, dan is professionele begeleiding op het gebied van persoonlijke ontwikkeling een goed idee.

Je staat er alleen voor

In de periode net nadat jullie ontdekt hebben dat de relatie definitief over is, sta je er opeens alleen voor. De onmin die tot de relatiebreuk leidde wordt niet meer met de mantel der liefde bedekt of gewoonweg genegeerd. Alle onmin mag opeens open en bloot geuit worden. De breuk is nu definitief en de buitenwereld reageert en bemoeit zich ermee. Je voelt je alleen en uit balans.

Dit is niet de prettigste periode in je leven. Je partner, die altijd je steun en toeverlaat was, en jij zijn geen setje meer en dan moet je ook nog eens de feitelijke scheiding regelen. Wanneer je je rot voelt, is het niet eenvoudig om over je hart te strijken, of scherp over je toekomst na te denken. Je schakelt over op de automatische piloot en laat je meesleuren in de kolkende stroom van alle perikelen die bij een echtscheiding komen kijken.

In deze periode is het maar al te gemakkelijk om een misverstand te laten ontstaan dat ervoor zorgt dat communicatie moeilijk of onmogelijk wordt. Uit pure frustratie en onmacht zoek je een medestander, dan lijkt een advocaat jouw redder in nare tijden.

Die advocaat schaaft zich natuurlijk in jouw kamp, daar betaal je hem immers voor. Het geeft een lekker gevoel, dat zo'n juridische krachtpatser jou steunt. Dit gevoel is verraderlijk, want ondertussen zijn er kampen gecreëerd, die nu versterkt en verdedigd moeten worden.

Scheiden met behulp van juristen lijkt vaak op een loopgravenoorlog waarbij over en weer bommetjes worden gegooid in de vorm van dagvaardingen en verweerschriften.

Deze gang van zaken wordt misschien inmiddels als normaal beschouwd in onze maatschappij, maar leidt niet tot het werkelijk afscheid nemen van je relatie.

De afwikkeling van de echtscheiding op materieel gebied, is natuur-

lijk noodzakelijk. Wanneer je daar niet uitkomt kun je een advocaat inhuren om dat voor jullie te regelen. Het liefst kiezen jullie samen voor één advocaat die op transparante wijze de zaken voor jullie organiseert.

Wanneer ieder een eigen advocaat inhuurt, start meestal het gevecht dat vanaf dan de boventoon zal voeren en veelal voor een nare bijmaak zal zorgen, vanwege de onnatuurlijke manier waarop jullie band geforceerd en onpersoonlijk verbroken wordt. Dit helpt zeker niet bij het opnieuw vormgeven aan jullie relatie als ex-partners.

Na al het geharrewar zullen jullie moeten leren om ook in de nieuwe verhoudingen met elkaar te communiceren en ondanks de veranderde omstandigheden van een scheiding en eventuele nieuwe relaties, samen jullie relatie weer te bepalen.

De advocaten die je inhuurt om je te helpen, gooien olie op het vuur, in plaats van de brand te blussen.

Dat blijkt ook uit de succesvolle aanpak van Justine van Lawick, zij is één van de oprichters van het Lorentzhuis in Haarlem waar o.a. ex-partners geholpen worden om hun relatie als gescheiden ouderpaar weer op de rit te krijgen. Het is tekenend dat de belangrijkste voorwaarde om deel te mogen nemen aan deze therapie, het stop zetten van alle juridische procedures is.

<http://bit.ly/AanpakLorentzhuis>

Wat dan wel

Terug naar ons ex-echtpaar in de schijnwerpers: Peter en Lisa. Hoe zouden zij uit de valkuil van de strijd kunnen stappen? Wat zou er gebeuren wanneer zij de Zembla documentaire bekijken en inzien dat meer strijd hen niet brengt wat ze werkelijk willen?

Het zou kunnen dat ze gaan beseffen dat ze in een enorme golf van onmacht en frustratie terecht gekomen zijn. Met de nieuwe inzichten uit *Gefeliciteerd met je echtscheiding* begrijpen ze dat dit niet is wat ze werkelijk willen en ook dat ze zelf bij machte zijn om veranderingen aan te brengen.

Er hoeft er maar één de eerste stap te zetten.

“Hé Lisa, zullen we een keer op zondag een lange strandwandeling maken en onze rancunes opzij zetten?”

Stel je toch eens voor dat ze samen die strandwandeling gaan maken. Ze hebben afgesproken om de ABBAA gespreksvorm aan te houden. Allebei hebben ze de intentie om werkelijk naar elkaar te luisteren met de intentie om te begrijpen wat de ander zegt.

Stel dat het hen lukt om zoveel rust te creëren dat ze ergernissen die de kop op steken, naast zich neerleggen omdat het hun doel is om zonder strijd te communiceren. Als het samen niet lukt kunnen ze alsnog iemand vragen om hen te helpen het gesprek in goede banen te leiden.

Zo'n gesprek kan er toe leiden dat ze zich wat opgeluchter kunnen voelen, omdat ze merken dat hun gewijzigde aanpak hen allebei lucht en ruimte geeft. Zo kunnen ze hun vertrouwen in elkaar en in deze nieuwe aanpak opbouwen.

Die eerste aanloop kan de deur openen naar het benoemen van datgene wat hen werkelijk aan het hart gaat, zonder de ander te onderbreken of in het verweer te gaan. Dan kunnen ze gaan erkennen dat de pijn die ze gevoeld hebben niet met opzet, maar hooguit vanuit onmacht, tot stand kwam.

Uiteindelijk ontdekken ze dat ze beiden hetzelfde verdriet delen, en dat allebei net zo graag achter zich laten. Uiteindelijk is de toekomst-droom die ze ooit samen hadden voor hen beiden in duigen gevallen. Het schept een band door te erkennen dat het voor allebei een verdrietige zaak is die droom los te laten. Het was de bedoeling niet, maar het is zo gelopen. Nu moeten we er het beste weer van zien te maken.

Wanneer je zover bent dat je inziet dat je de keuze hebt om er samen, nu als ex-partners, weer het beste van te maken. Eigenlijk net zoals je dat tijdens je relatie ook al samen deed, dan kan het snel gaan. Jullie

weten al wat je aan elkaar hebt. Laat de rancune achterwege, en jullie kunnen weer een prima team vormen.

Djoeke Veeninga, auteur van het boek *Nahuwelijk**, introduceerde deze term voor de relatie die ex-partners samen opbouwen na het huwelijk. De vele interviews in haar boek laten zien dat het prima mogelijk is om op goede voet te blijven met elkaar.



In de praktijk

Wat het maken van concrete afspraken betreft, kun je vanuit pijn enorm de behoefte voelen om je vast te houden aan je eigen zienswijzen. Toch is menigeen er al achter gekomen dat het zoveel beter voelt om de afspraken op een soepele manier te maken. Wanneer de strijdbijl begraven is, is het vaak veel handiger om niet heel strak aan schema's vast te zitten.

“Zullen we gewoon kijken hoe het loopt?”, is ook een mogelijkheid.

Qua financiën zou je je kunnen laten helpen door een budgetplanner die jullie beiden inzichten kan geven in de verschillen in omgang met financiën die jullie beider persoonlijkheden met zich meebrengen. Je kunt met elkaar afspreken dat je elkaar wilt vertrouwen op dat vlak en dat eventuele problemen steeds opnieuw bespreekbaar gemaakt worden. Desnoods met professionele hulp!

En wanneer het vertrouwen teveel geschonden is, kun je afspreken om een onpartijdige derde jullie te laten helpen bij dit aspect van de omgang met elkaar.

<http://bit.ly/NibudOverEchtscheiding>

Peter en Lisa komen er wel uit samen. Goedschiks of kwaadschiks, het leven gaat door. Op enig moment kost het uitvechten van een vechtscheiding zoveel energie, dat je er gewoon de puf niet meer voor op kunt brengen. Vaak zie je dat mensen als twee vechtende honden, zich terugtrekken en hun wonden likken.

Dat is precies wat ik je niet gun. Ik gun je dat je het strijdtoneel ver-

* Uitgegeven door Fosfor, Amsterdam, alleen nog te verkrijgen als eboek (ISBN 9789462250505) of 2de hands.

laat omdat je daarvoor kiest, niet omdat je niet anders kunt. Ik gun je dat je een andere strategie kiest dan die van de aanval. In [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) leer je hoe je dat aan kunt pakken.

Nieuwe liefde

Partners die uit elkaar gaan, wennen maar moeizaam aan hun nieuwe relatie met elkaar als ex-partner. Wanneer dat net een beetje op de rit staat, komt er opeens een nieuwe partner van een van beiden of van allebei om de hoek kijken, wat alles weer volledig op losse schroeven zet.

Het is, zeker in het begin, verstandig om de aspecten met betrekking tot jullie kinderen te bespreken zonder inmenging van de nieuwe partners. Zo voorkom je extra spanningen.

In alle gevallen, zorgt de komst van een nieuwe partner voor meer druk op de ketel. De kaarten moeten opnieuw geschud worden en iedereen moet wennen aan deze herschikking van rollen. Dat is normaal. Dat voelt heel onwennig en daardoor onzeker en vervelend. Het is heel gemakkelijk om die ander de schuld te geven van je nare gevoelens daarover. Maar daarmee los je natuurlijk niets op. Je kunt het ook anders zien.

Ontwikkelingen

Een nieuwe partner in je leven nodigt je uit om vanuit een vernieuwde invalshoek te leven. Je persoonlijkheid ontwikkelt zich door de relatie met elk nieuw persoon, zeker wanneer het een nieuwe partner betreft. Door de verandering in je leven voel je een nieuw elan en met de nieuwe verliefdheid als basis neem je andere besluiten en gedraag je je anders dan voorheen. Je ontdekt nieuwe, ongekende kanten van jezelf. Dat gebeurt altijd wanneer je jezelf openstelt voor ontwikkeling.

Je ex-partner blijkt vaak moeite te hebben met jouw hernieuwde

zelfvertrouwen. Die denkt je te kennen en vult in hoe jij in haar ogen bent. Jaloezie en ergernis ligt op de loer: “voor haar verandert hij wel”. Jij weet zelf hoe de vork aan de steel zit. Het heeft niets met je ex en ook niet echt met je nieuwe partner te maken.

Je hebt een persoonlijke ontwikkeling doorgemaakt, waardoor nieuwe aspecten van je persoonlijkheid tot uiting komen. Geniet ervan! Je ex-partner zal haar beeld van jou bij moeten stellen, maar of en wanneer ze dat doet, daar heb je geen invloed op.

Wanneer je blijft hangen in boosheid, verdriet en onmacht over de relatiebreuk, waar je wellicht zelf niet voor gekozen hebt, dan sluit je jezelf af voor de persoonlijke ontwikkeling die gepaard gaat met je echtscheiding. Je voelt je in de kou staan, een loer gedraaid en bedonderd. Je kunt maar niet loslaten dat jullie scheiding het ergste is wat je ooit overkomen is.

Wanneer je partner wel verder gaat, neem je dat hem heel erg kwalijk. Maar jij zit met het rotgevoel!

Wil je dat? Je kunt jezelf jarenlang ongelukkige gevoelens bezorgen, wanneer je in dit scenario blijft hangen. Doe het jezelf niet aan! Ook jij kunt en mag stralen!

Alimentatie-pijn

Sinds [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#) uitgekomen is, krijg ik nog meer en extremere relatie-drama's te horen, dan voorheen. Zo sprak ik een echtgenoot die het zoveel pijn doet om alimentatie te moeten betalen, dat hij deze maandelijkse confrontatie liever overlaat aan zijn boekhouder. Maar helaas: er voor weglopen helpt niet. Dat had hij zelf ook al gemerkt. Maar wat dan?

Wat kun je doen om je gevoel weer in balans te brengen? Doe je uiterste best om een staartje waardering te vinden voor je ex, het maakt niet uit wat. Gebruik dat staartje om je op te concentreren en breidt het langzaam uit met andere aspecten waar je de ander voor kunt waarderen. Doe het voor jezelf, omdat je je beter wilt voelen.

Lukt het echt niet, laat je coachen of zoek een goede psycholoog

om je bij te staan. Laat je echtscheiding niet langer afbreuk doen aan je leven nu.

Ga aan de slag met jezelf en je gevoelens!

Psychiatrisch patiënten

Het komt opvallend vaak voor dat mannen en vrouwen hun ex-partner als narcistisch, border-line of anderszins psychisch en mentaal gestoord bestempelen. Deze mening en hun gelijk worden vaak gestaafd door visies en meningen van medici en hulpverleners.

In een relatie zitten die niet goed loopt is bijzonder stressvol. In een situatie zitten die niet werkelijk bij je past maakt je ongelukkig. Je vrijheid kwijt zijn om te zijn wie je werkelijk bent maakt ziek. Dus ja, je verhaal over de mentale verstoring van je ex kan kloppen.

Realiseer je echter dat mentale en fysieke symptomen er zijn om mensen te attenderen op hun scheve balans. Symptomen als een depressie, burn-out, hartklachten of andere diagnoses die duiden op het ontbreken van welzijn, wijzen erop dat je niet goed in je vel zit en zijn tegelijkertijd een oproep om op zoek te gaan naar een balans die wel klopt en past bij jou. Welzijn is voor iedereen verschillend.

Vaak is de drang om aan verwachtingen te voldoen veel sterker dan de drang om voor jezelf en je goede gevoel te kiezen. Uiteindelijk leidt dit tot een mentale spagaat met alle gevolgen van dien.

Jouw ex-partner die je nu als psychiatrisch patiënt, alcoholist of neuroot bestempelt is volledig uit balans, maar dat is een moment opname in een periode van iemands leven. Gun het de ander, maar vooral jezelf om te zien dat die ander in een proces zit om zich zelf terug te vinden en te herstellen. Zelfs als er een lange weg te gaan is, en jij niet ziet hoe het met die ander ooit nog goed kan komen.

Doe het voor jezelf. Vooral omdat je jezelf anders tekort doet. Het is namelijk, vooral voor jezelf, onbegrijpelijk dat je, soms jarenlang, samen was met iemand, die je al die tijd de hand boven het hoofd hebt gehouden omdat je van diegene hield. Tijden heb je ervoor gekozen om problemen met de mantel der liefde te bedekken.

Achteraf bleek het niet genoeg. Jouw liefde kon de ander niet gelukkig maken. Naast alle ellende van de disbalans van je ex-partner, kwam het ook nog tot een breuk tussen jullie.

Nu lijkt de verklaring dat die ander een psychiatrische patiënt/alcoholist/neuroot blijkt te zijn, soelaas te bieden. Zo wordt er vaak gemakshalve naar gekeken door de buitenwereld die snel en graag met een oordeel klaar staat.

Maar is dat wat er werkelijk aan de hand is?

Zou het kunnen dat er een grove disbalans is, waar je ex-partner nog geen betere manier voor heeft gevonden om mee om te gaan en daarom het gedrag vertoont waar je het zo moeilijk mee hebt?

Ga jezelf maar na. Jij voelde je toch ook rot en uit balans. Jij gedroeg je toch ook af en toe onredelijk, kinderachtig, rancuneus en beschuldigend. Jij hebt ook dingen gezegd en gedaan die je liever niet navertelt omdat je er niet trots op bent.

Toch hoef je je nergens voor te schamen. Jij weet hoe het is om je beroerd te voelen door je disbalans. Reken het een ander niet aan dat diegene nog niet ontdekt heeft dat het ook anders kan.

Inmiddels heb jij wél ontdekt dat je veel zelf kunt doen om daar weer verandering in aan te brengen.

Misschien

Misschien lukt het je ex-partner ook.

Misschien heeft je ex wat langer tijd nodig dan jij.

Misschien help je de ander wel door een verhaal te vertellen van een disbalans en jouw hoop en vertrouwen dat die ander ook z'n weg zal vinden.

Het is zeker, dat jij je daar veel beter bij zult voelen!

Hoe moeilijk het ook is om in te zien, veel mensen, misschien ook jouw ex-partner, hebben nooit geleerd om zichzelf belangrijk te vinden. Ze hebben niet geleerd dat ze de moeite waard zijn om gehoord, gezien en erkend te worden. Veel mensen hebben weinig of geen liefde gekend

in hun leven. Of zijn opgevoed met voorwaardelijke liefde en leerden dat ze zich aan moesten passen om goedkeuring te krijgen.

Hoewel verliefdheid en misschien ook liefde aan de basis stond van jullie relatie, kan het toch pijnlijk zijn en angst oproepen om gevoelens van liefde en vertrouwen toe te laten. Relaties hebben de neiging om zich te verdiepen.

Dat kan wanneer beide partijen daar ruimte voor hebben. Wanneer één van beiden of beide partners angst hebben voor het delen van intimiteit en diepere gevoelens van liefde leidt dit tot strubbelingen, onbegrip en verdriet. Onvoorwaardelijke liefde kan door iemand als pijnlijk en bedreigend ervaren worden. Wanneer de ander dan te dichtbij komt, voelt dat aan als stress en leidt tot spanningen.

De kans dat dit de grondslag is voor de disbalans die je ervaart bij jezelf en/of bij je partner is bijzonder groot.

Om mensen die dit leed ervaren als psychisch gestoord af te schilderen en hen daarmee in een medische hoek te plaatsen is kort door de bocht en onnodig.

De benadering van psychische disbalans vergt nog veel studie, inzicht en begrip. Een mooie beschrijving van een zoektocht naar herstel vanuit een psychische onbalans, die hoopvol stemt is het prachtige boek van Arnhild Lauveng, *Morgen ben ik een leeuw*.

Helaas wordt het boek niet meer herdrukt. Als je het boek nog te pakken kan krijgen op de 2de hands markt, beveel ik je aan dat te doen. Wat mij betreft is dit boek een echte aanrader, zeker wanneer je iets in de voorgaande alinea's herkent.

Het boek is nog wel in het Engels en het Duits verkrijgbaar onder de respectievelijke titels: *A road back from schizophrenia* en *Morgen bin ich ein Löwe*.

Laatste tips

Je bent een mooi mens met een oneindige capaciteit om lief te hebben. Je relatiebreuk zorgde ervoor dat je die capaciteit tijdelijk niet kon gebruiken en dat gaf je een naar gevoel. Beschouw deze periode als tijdelijk en iets wat je niet zo wilt in je leven.

Je nare gevoel helpt je om te ontdekken dat je weer dat kind wil zijn dat vol vertrouwen, liefdevol de wereld gaat ontdekken.

Laat je liefde niet theoretisch zijn. Praktiseer je capaciteit om lief te hebben dagelijks en vergroot zo je mogelijkheden om je er bewust van te zijn en van te genieten.

Waardeer kleine en grote dingen, leef nu en ben opmerkzaam op al het moois waar je dagelijks mee omringd bent. Ga lekker naar buiten, beweeg je lijf, drink meer water. Maak tijd om te spelen, waardeer jezelf en bouw rustmomenten in.

Neem dagelijks een moment om even nergens aan te denken en niets te doen. Dat kan in de vorm van een meditatie, een dutje of een rustige wandeling. Al ga je vissen of schilderen! Wees lief voor jezelf. Je bent het waard om te *stralen!*

Marina Schriek

Voor nog meer informatie: zie ook de site van [Gefeliciteerd met je echtscheiding](#).

De auteur

Wat maakt Marina Schriek tot een expert om een boek te schrijven over een van de moeilijkste onderwerpen in het leven van de mens, namelijk relaties?

Het antwoord daarop is simpel, Marina is er zelf in geslaagd om tot aan de dag van vandaag, ruim 28 jaar, een zeer goede relatie te hebben met haar partner waarmee ze zowel privé als zakelijk een sterk team vormt.

Haar motto in het leven is: streef naar een tien! Maar wie denkt dat het haar allemaal zomaar komt aanwaaien moet ik teleurstellen. Marina is na zelf twee keer een burn-out te hebben gehad actief op zoek gegaan naar manieren om een leuk en energiek leven te kunnen leiden. Vooral de zoektocht naar antwoord op de vraag hoe je de belangrijkste relatie in je leven, de relatie met jezelf, kunt optimaliseren leidde tot belangrijke inzichten.

“Want als de relatie met jezelf goed is”, vertelt Marina regelmatig aan haar cliënten, “volgt de rest vanzelf.”

Naast haar eigen ervaringen met relaties put Marina uit een enorme hoeveelheid kennis over dit onderwerp omdat zij vele cliënten met stressgerelateerde klachten ook bij problemen in de relationele sfeer coacht.

In haar zoektocht naar een leuker en fitter leven heeft ze vele opleidingen en cursussen gevolgd. Ze wist dat er zowel voor zichzelf als voor haar cliënten meer uit het leven te halen was en dat deze informatie ergens te vinden zou moeten zijn. De grote doorbraak kwam na haar opleiding natuurgeneeskunde waarin ze leerde dat lichaam en geest één zijn! Hierdoor was ze in staat om allerhande klachten te kunnen behandelen. Door haar cliënten inzicht te geven in de relatie

tussen hun leefwijze en hun klacht, herstelden zij veel sneller dan met gangbare therapieën.

Inmiddels heeft ze vele duizenden mensen op deze manier geholpen waardoor zij nu een autoriteit is op het gebied van onbegrepen klachten. Ze kan als geen ander snel en helder inzicht geven in de aard van klachten waardoor herstel op gang komt.

Marina besteedt in haar coaching veel aandacht aan het nut van verstoorde relaties. “Alles heeft een oorzaak. Zolang je alleen maar naar het resultaat kijkt en niet naar de oorzaak kom je geen stap verder.”

Het idee voor dit boek is tot stand gekomen omdat het onderwerp relaties zo vaak in haar praktijk ter sprake kwam.

Om sneller inzicht te kunnen geven is Marina ook voor dit onderwerp haar *stralen*-methodiek gaan gebruiken. Deze door haar ontwikkelde methode werd al geïntroduceerd in haar eerste boek *Gefeliciteerd met je burn-out* en is zelfs door collega's omarmd. Een betere bevestiging van de werking ervan bestaat niet.



De uitgever

Het boek *Gefeliciteerd met je burn-out* is geschreven door een bijzondere ervaringsdeskundige. De auteur Marina Schriek heeft zelf twee keer een burn-out gehad. Sindsdien is ze zich in het fenomeen burn-out gaan verdiepen.

14% (!) van de werknemers gaf aan burn-outklachten te ervaren in het afgelopen jaar.

Op een totaal van ruim 7 miljoen werknemers in Nederland komt dit neer op ruim 900 duizend personen.

Het gaat dan onder andere om gevoelens van vermoeidheid en van emotionele uitputting.

(Cijfers CBS).

Marina Schriek heeft zich ontwikkeld tot een autoriteit op haar gebied en is een veel gevraagd spreker.

Veel bedrijven roepen Marina's expertise in om complete afdelingen door te lichten om burn-out situaties te voorkomen.

In de afgelopen 20 jaar heeft Marina het talent ontwikkeld om naar het nut van een verstoring te kijken, of dat nu pijnklachten zijn, je leven gewoon niet zo lekker loopt of omdat je in een complete burn-out zit.

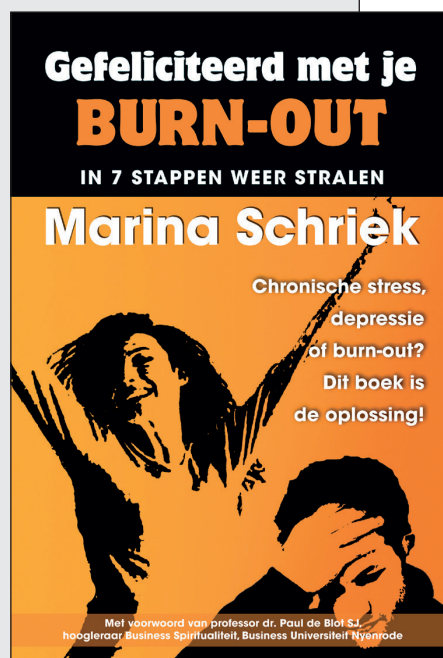
Marina heeft zich ontwikkeld tot de top van Nederland.

Inmiddels zijn er duizenden mensen door haar geholpen.

Dit is een geweldig zelfhulpboek voor iemand die supergestresst is of al in een burn-out situatie zit.

– Remco Claassen, trainer, spreker & bestseller auteur

ISBN: 9789079872541



In *Gefeliciteerd met je echtscheiding* ga je ontdekken hoe jij je persoonlijke invloed aan kunt wenden om je relaties te beïnvloeden. Of dat nu je relatie met je huidige partner, je (aanstaande) ex, je kinderen, je familie of je (ex-)schoonfamilie is, dat maakt niet uit.

Zodra je gaat begrijpen hoe je jouw persoonlijke invloed uit kunt oefenen op een relatie, zullen al je relaties verbeteren. Voor je het weet komt je vriendenkring bij jou om raad waar het relaties betreft, onder het mom 'jij hebt het allemaal zo goed voor elkaar. Hoe doe jij dat toch?'

De reden dat Marina Schriek als burn-out specialist en auteur van het boek *Gefeliciteerd met je burnout*, dit relatieboek wilde schrijven is dat veel van haar cliënten met hun stressgerelateerde klachten en (bijna) burn-out, uiteindelijk ook op de proppen komen met relatieproblemen. Dat is natuurlijk helemaal niet gek, want wie met zichzelf in de knoei zit, kan vaak de puf niet opbrengen om zich actief in te zetten voor het behoud van een goede relatie.

Wanneer de burn-out eenmaal achter de rug is, is vaak nog de behoefte aan hulp aanwezig om de relatie weer op de rit te krijgen. Daar gaat dit boek over, maar ook over hoe je jezelf op kunt rapen wanneer het al te laat is om de relatie nog te herstellen. Je hoeft natuurlijk geen burn-out te krijgen om relatieproblemen te hebben. Hoewel er geen pil voor een gelukkig leven bestaat, kan dit boek jouw 'gelukspil' zijn, met alle aanwijzingen en tips die je nodig hebt om gelukkige relaties in je leven te creëren.

ISBN: 9789079872633



Marina Schriek is auteur van *Gefeliciteerd met je burn-out* en van *Gefeliciteerd met je echtscheiding*. Daarnaast is zij directeur en eigenaar van *de Opening* in Lage Zwaluwe (N.Br.).

de opening | burn-out specialisten
nieuwlandsedijk 74
4926 as lage zwaluwe

t 0168-481717
info@deopening.nl
www.deopening.nl