

## „Maak elkaar geen verwijten in het bijzijn van

„Het hoefde niet van mij. Ik was er kapot van.” Paul Sonnemans (44) uit Eindhoven scheidde bijna twee jaar geleden na een huwelijk van 21 jaar. Hij en zijn ex-vrouw hebben drie kinderen van 20, 18 en 12 jaar. „We waren uit elkaar gegroeid. Relatietherapie hielp helaas niet. Mijn vrouw ging twee maanden na de scheiding met een ander samenwonen.”

Sonnemans was in juni deelnemer aan de workshop „Ouders 2.0: geen partners, wel ouders. Hoe doe je dat?”, georganiseerd door Annelies Bos van Forestconsult (zie ook „Praten over een scheiding werkt helend”). „De belangrijkste reden hiervoor is

dat mijn boosheid, pijn en verdriet de communicatie met mijn ex stempelden. Daarnaast projecteerde ik mijn teleurstelling soms op de kinderen, en dat is het laatste wat ik wil. Het contact met mijn ex mijden is geen optie, omdat we regelmatig moeten overleggen over de kinderen.”

Wat heeft hij geleerd van de workshop? „Het rouwproces na een scheiding en de communicatie met de ex-partner werden helder uitgelegd. De oefeningen maakten inzichtelijk wat er kan gebeuren als een moeder bijvoorbeeld wil dat een kind naar hockey gaat en de vader vraagt of zijn dochter meegaat naar

de kerk. Uiteindelijk verliezen de ouders het belang van het kind uit het oog en richten ze zich volledig op hun gezamenlijke probleem. Bij een andere oefening voelde je hoe erg het is wanneer ouders elkaar over het hoofd van hun kind verwijten maken.”

De belangrijkste les die Sonnemans tijdens de workshop leerde, was dat je de ex niet alles in de schoenen kunt schuiven. „Als een opmerking in een mail mij in het verkeerde keelgat schiet, kan die reactie ook te maken hebben met iets uit mijn leven vóór het huwelijk. Ik ben na de workshop milder en opener in de communicatie met mijn ex. Als mijn ha-

# Praten over een scheiding werkt helend

tekst Gert de Looze  
beeld RD, Henk Visscher

Pijn, boosheid, zelfverwijt. Het zijn gevoelens waar veel gescheiden mensen mee worstelen. Vaak zonder dit met anderen te kunnen delen. Psychosociaal werker Annelies Bos uit Houten organiseert daarom ontmoetingsavonden voor reformatorische christenen. Delen is helen, weet ze uit ervaring.

**A**nnelies Bos (39) scheidde zelf enkele jaren geleden. De drie kinderen wonen bij haar. Ze bezocht verschillende keren de interkerkelijke ervaringsdagen voor gescheiden christenen, die Bram de Blouw maandelijks in Amersfoort organiseert. Bos: „Er is tijdens die dagen veel herkenning, want iedereen heeft hetzelfde meegemaakt. Het maakt echt verschil of een hulpverlener of een lotgenoot je bijvoorbeeld wijst op het feit dat je in je boosheid blijft hangen.”

Bos heeft een eigen bedrijf voor psychosociale hulpverlening, Forestconsult, en werkt daarnaast als ambulante hulpverlener bij het Kerstencentrum. Ze is lid van de gereformeerde gemeente in haar woonplaats. In juni organiseerde ze samen met een collega-therapeut een workshop voor gescheiden ouders, „Ouders 2.0: geen partners, wel ouders. Hoe doe je dat?”. Later dit jaar volgen er meer workshops.

Tijdens de bijeenkomst in juni stonden de communicatie en de impact daarvan op kinderen centraal (zie ook „Ex-partners moeten elkaar geen verwijten maken in het bijzijn van kinderen”). „Kinderen hebben niet voor de scheiding van hun ouders gekozen. Ik laat mensen ervaren hoe moeilijk het voor een kind is als zijn ouders niets meer tegen elkaar zeggen. Ze

krijgen mee dat het niet verstandig is om bijvoorbeeld de wijziging van een omgangsregeling via een kind te spelen.”

Mensen moeten leren om vanuit het belang van hun kinderen te reageren en de eigen gevoelens te parkeren en elders te bespreken, zegt Bos. „En kinderen moeten de ruimte blijven voelen om te vertellen wat ze bij hun vader of moeder hebben gedaan als ze daar zijn geweest, anders gaan ze dingen verzwijgen. Ze waarderen het enorm als ex-partners samen op hun verjaardag zijn of samen de kerstavond van school bezoeken. Als je daar snel mee begint, ervaren kinderen minder spanning bij dit soort gelegenheden.”

De workshops zijn voor iedereen toegankelijk. De ontmoetingsavonden waarmee Bos op 22 september start, zijn enkel bedoeld voor gescheiden mensen uit de reformatorische kerken. „Lotgenotencontact is waardevol. Er zijn vriendschappen gegroeid tijdens de ervaringsdagen. Zelf ben ik met twee vrouwen een WhatsAppgroep gestart. Dat heeft ons door moeilijke periodes geholpen. Inmiddels maak ik ook deel uit van een grotere WhatsAppgroep met mannen en vrouwen.



Bos. beeld Hannah Everse

Gelukkig zijn het geen mensen die alleen maar navelstaren, maar die er elkaar ook op durven te wijzen dat vooruitkijken belangrijk is.” De workshops en ervaringsavonden zijn niet gericht op het herstel van gebroken huwelijken. „Bij veel deelnemers is de scheiding in volle gang of al officieel.”

### Wat komt er op gescheiden mensen af?

„Bij de een is een scheiding het gevolg van jarenlange problemen. Bij een ander komt het vertrek van de partner als een donderslag bij heldere hemel. In het laatste geval zit je totaal onvoorbereid

op een zinkend schip. Sowieso is zo'n periode voor velen een zwart gat. Er verandert van alles en veel is onduidelijk. Wat gaat er met de kinderen, het huis en het inkomen gebeuren? Hoe reageren familie, vrienden, de kerkenraad en mensen in de kerk? Dit alles levert stress op. Sommigen heb-

## „Hopelijk zien mensen dankzij het contact met lotgenoten dat er leven is na een scheiding”

ben het gevoel de hoofdrol in een film te spelen zonder dat ze het script kennen. Ze weten niet wanneer ze links- of rechtsaf moeten slaan. Tegelijkertijd hebben ze soms met een dreigende ex te maken én moeten ze de kinderen opvangen.”

### Ze belanden in een draaikolk?

„Inderdaad, maar niet alleen de eerste tijd na de scheiding. Jaren later kan iets kleins iemand nog naar beneden zuigen. Er is dan moed en wilskracht nodig om je niet mee te laten slepen naar de diepte. Een goed netwerk van familie en vrienden kan daarbij tot steun zijn.”

### Wat zijn pijnpunten?

„Ik kom veel frustratie tegen. De ex lijkt naar iemands gevoel fluitend verder te gaan met zijn leven en neemt weinig verantwoordelijkheid voor de kinderen, terwijl de ander op de puinhopen zit en de brokstukken moet opruimen. Een scheiding beschadigt mensen. De glans is van hun leven af. Sommigen voelen zich gedumpte, en de pijn daarover komt soms heel onverwachts boven.”

### Is er ook zelfverwijt?

„Er zijn mensen die alle schuld naar zichzelf toetrekken en vol zelfverwijt zitten. Naarmate het proces vordert, komt dit meer in evenwicht. Bij een scheiding zijn echter twee partijen betrokken. Overigens gaat het lang niet altijd op dat waar twee mensen kijven, er twee schuld hebben.”

### Wat wilt u gescheiden mensen bieden met de ontmoetingsavonden?

„Veel reformatorische christenen hebben niemand in hun directe omgeving die hetzelfde meemaakte en hen begrijpt. De ontmoetingsavonden bieden hun de mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen te delen. Aan het begin van zo'n bijeenkomst geef ik kort informatie over het rouwproces na een scheiding. Daarna krijgen deelnemers uitgebreid de gelegenheid om met elkaar van gedachten te wisselen.

Het valt niet mee om het leven na een scheiding op orde te brengen. Het gebed is daarbij onmisbaar. Ik hoop dat mensen door het contact met lotgenoten gaan zien dat er leven is na een gebroken huwelijk.”

### Wat is de waarde van het contact met lotgenoten?

„De omgeving oordeelt soms hard over een scheiding of denkt dat de problemen en de pijn na een paar jaar verdwenen zijn. Het gevaar ligt mede daardoor op de loer dat iemand die gescheiden is zich terugtrekt en vereenzaamt. Zeker wanneer iemand vrijwel alleen voor de opvoeding van jonge kinderen staat en daardoor minder mogelijkheden heeft om bijeenkomsten in de kerkelijke gemeente te bezoeken.

Tijdens ontmoetingsavonden ontmoeten deelnemers nieuwe mensen. Ik hoop dat er vriendschappen ontstaan die helpen het leven weer op de rit te krijgen.”

>>forestconsult.nl

Opgave voor de ontmoetingsavonden graag vooraf via [info@forestconsult.nl](mailto:info@forestconsult.nl)

## kinderen”

ren overeind gaan staan, reageer ik niet direct, maar pas de volgende dag. Ik bid God om wijsheid, en zet vervolgens objectief alles uit de mail op een rijtje.”

Sonnemans ervoer dat een scheiding zijn leven ontwrichtte. „Het raakte echter niet alleen mij, maar ook familie, vrienden, burens en leden van de evangelische gemeente waartoe ik behoor. Ik begrijp nu veel beter waarom God een scheiding haat. Ik heb geworsteld met het feit dat ik mijn trouwbelofte had gegeven en dat die nu is verbroken. Scheiden is zonde. Niet-christelijke collega's begrijpen dat niet. Met hun goedbedoelde opmerking om te gaan stap-

pen en een leuke dame aan de haak te slaan om mijn zorgen te vergeten, kan ik niets.”

Het bezoeken van de interkerkelijke ervaringsdagen in Amersfoort was een verademing. „Je begrijpt elkaar niet alleen omdat je gescheiden bent, maar ook in de vragen die je als christen hebt. Het bezoek aan de ervaringsdagen leidde tot een app-groep met medechristenen. Die groep heeft mij er op moeilijke momenten doorheen gesleept.”

Sonnemans positieve ervaringen leidden ertoe dat hijzelf ervaringsdagen organiseert in Eindhoven. Deze maand heeft de eerste plaats.



Annelies Bos start deze maand met ontmoetingsavonden voor gescheiden mensen uit de reformatorische kerken. „Soms lijkt de ex naar iemands gevoel fluitend verder te gaan met zijn leven en weinig verantwoordelijkheid voor de kinderen te nemen, terwijl de ander op de puinhopen zit.”

## dementie

# Dementiebril doet impact ziekte voelen

tekst Gert de Looze  
beeld ANP

Even in de huid kruipen van de naaste die dementie heeft. Dat is naar verwachting eind volgend jaar mogelijk via de zogeheten Dementiebril. „Uit onderzoek komt naar voren dat het veranderende gedrag van iemand die aan dementie lijdt mantelzorgers de meeste stress geeft”, weet dr. Marjolein Veerbeek, wetenschappelijk medewerker ouderen van het Trimbos-instituut. „Mantelzorgers begrijpen niet goed waarom hun naaste ineens anders doet of vreemd reageert.”

Veerbeek is betrokken bij de ontwikkeling van de Dementiebril. Daarbij wordt gebruikgemaakt van een zogeheten "virtual reality-bril". Hierop ziet de kijker een film waarin hij zelf de persoon met dementie is. De ontwerpers kiezen voor drie invalshoeken. Een mantelzorger is daarbij een persoon met dementie die alleen thuis is. Hij beleeft daarnaast hoe het contact met een mantelzorger verloopt en maakt mee hoe het is om dementie te hebben en op een verjaardag te zitten.

Veerbeek: „De juiste volgorde van handelingen bij het koffiezetten is bijvoorbeeld lastig voor iemand met dementie. Op de film zien we hoe hij op een knop drukt, waarna er niets gebeurt. Hij realiseert zich dat hij de koffie vergeet en doet vervolgens wel koffie, maar geen filter in het apparaat. Uiteindelijk komt er allemaal prut te voorschijn.”

In de scène van het contact met de mantelzorger reageert een mantelzorger kribbig, omdat iemand voor de zoveelste keer melk en Gelderse worst heeft gekocht, terwijl dit er al in overvloed is. Dit draagt niet bij aan het welbevinden van iemand met dementie. Hij zal zich niet alleen ongemakkelijk voelen, maar zich ook schamen.”

Wat voegt de bril toe aan bestaande films over dementie? „Degene die de bril op heeft, wordt afgesloten van de buitenwereld en kijkt door de ogen van iemand met dementie. Hij bevindt zich helemaal in een scène, ook als hij om zich heen kijkt. We hopen dat dit meer emoties opwekt. Het doel is zo het begrip voor de naaste met dementie te vergroten en stress te doen afnemen.”

Naast het zien van de circa tien minuten durende film krijgen mantelzorgers drie korte lessen via e-learning aangeboden, die ze zelfstandig kunnen volgen. Daarin komt onder andere aan bod welke emoties de film oproept en in hoeverre de beelden overeenkomen met de thuissituatie.

Er zijn ook andere mogelijkheden om te ervaren welke impact dementie heeft, onder andere via de dementie-simulator van Into D'mentia. Het Trimbos-instituut ontwikkelt de dementiebril in samenwerking met Into D'mentia. Veerbeek: „De kosten voor een bezoek aan de dementiesimulator zijn hoog, 250 euro. Met de Dementiebril willen we een goedkoper alternatief voor mantelzorgers ontwikkelen. Begin volgend jaar wordt een eerste versie van de Dementiebril getest door veertig mantelzorgers. Naar verwachting komt de bril eind 2016 beschikbaar voor een breed publiek.



Het gedrag van iemand met dementie is voor mantelzorgers soms moeilijk te begrijpen.