

SERIE

SCHEIDING  
& HERSTEL

3

**Slot: Als er geen  
weg meer terug is**

Soms is een scheiding onvermijdelijk.  
Wat zijn de gevolgen? Hoe kun je er  
als omstander het beste  
mee omgaan?

# ROUWEN OM EEN VERBROKEN BAND

## LEVEN NA EEN ECHTSCHIEDING

„De pijn blijft. Soms  
stromen de tranen  
opeens weer over  
de wangen”

tekst C.A. SCHIPAANBOORD-DE VOS | beeld HERBERT BOLIER • SAMUEL OTTE

Een scheiding is een nooduitgang. Wat doet het met je als je gedwongen wordt die te nemen? Hoe kunnen omstanders er het beste mee omgaan? Linda (47)\* vertelt erover, samen met Annelies Bos, die ervaringsdeskundige en inmiddels ook hulpverlener op dit gebied is. „Je komt in een rouwproces, terwijl je man of vrouw niet is overleden.”

A

„Al snel na het huwelijk ontstonden er scheurtjes, achteraf gezien al tijdens de verkering,” vertelt Linda (47), die zo’n vier jaar geleden geen andere uitweg zag dan echtscheiding. „Mijn man was altijd al overheersend, later kwamen daar intimidatie en leugens bij. Ook kon hij zomaar een heet voorwerp op de arm van mijn zoontje drukken of mij van top tot teen natspuiten met een waterslang. Regelmatig had hij woede-uitbarstingen, waarbij ik mezelf soms opsloot in het toilet om van daaruit de politie te bellen.”

Na tussenkomst van de politie belandden ze in de hulpverlening. „We

kregen in de acht jaar die volgden te maken met verschillende therapeuten en instanties. Ook de kerkenraad was vaak en intensief betrokken bij ons gezin. Uiteindelijk is er een melding gedaan bij het *Meldpunt kindermishandeling* en kregen we een gezinsvoogd. Dat gaf een veilig gevoel.

Op een gegeven moment kreeg ik levensbedreigende hartritme stoornissen. Mijn echtgenoot reageerde daar echter ijskoud op. Die gebeurtenis opende mijn ogen. Ik zag dat ik mezelf door hem liet slopen. Daarna ging ik iets doen wat ik eerder niet durfde: ik kwam meer voor mijzelf op. Het gevolg:



#### AAN HET WOORD

Linda (47) is zo’n vier jaar geleden gescheiden. Ze vertelt over haar ervaringen.

Annelies Bos is hulpverlener en ook gescheiden. Ze organiseert ontmoetingsavonden voor mensen die een scheiding hebben meegemaakt.

„Je hebt zo lang gestreden en toch verloren. Dat brengt depressieve en opstandige buien met zich mee”

LINDA

nog meer herrie, problemen en – emotionele – verwaarlozing van mij en de kinderen.”

### Suïcidaal

Echtscheiding bleek onvermijdelijk. „Met steun van hulpverlening en kerkenraad is geprobeerd het huwelijk zo lang mogelijk in stand te houden ten gunste van de kinderen, hoewel die duidelijk niet in een veilige situatie opgroeiden. Het was slopend en pleegde een aanslag op mijn lichamelijke en psychische gesteldheid. Ik betrapte mezelf op suïcidale gedachten als: wat zou er gaan gebeuren als ik mijn auto nu de sloot inrijdt?”

De gezinsvoogd drong erop aan dat ze een keuze zou maken: het huwelijk in stand houden

„Je moet afscheid nemen van je dromen, idealen en de hoop op een gelukkig huwelijk”

LINDA OVER HET VERWERKEN VAN DE SCHEIDING

of niet. „Geestelijke strijd hield me lang tegen. Voor in de kerk had ik beloofd mijn man trouw te blijven, ook in moeilijke tijden. Ik worstelde met het moeten kiezen uit twee kwaden. Er waren wel twijfels over hoe nauw hij het nam met de huwelijkstrouw, maar daar kon ik de vinger niet achter krijgen.

Ik besloot me in te schrijven bij een woningbouwvereniging, zonder daar met iemand over te spreken. Daarna betrapte ik mijn man opnieuw op contacten met een andere vrouw. Toen zei ik dat het genoeg was. Ik ervoer het als besturing van Boven dat er vervolgens binnen een maand bericht kwam dat er een woning voor mij en de kinderen beschikbaar kwam, terwijl ik slechts zes maanden ingeschreven stond.

Er was toen nog geen overtuigend bewijs dat mijn man tegen het zevende gebod had gezondigd en daarom vroeg ik scheiding van tafel en bed aan. Een halfjaar nadat ik wegging, kwam mijn ex-man er voor uit een vriendin te hebben met wie hij verder wilde. Hoe raar het ook klinkt, dit bericht was voor mij een opluchting. Nu mocht ik scheiden en hoefde ik niet meer te strijden. Het verzoek tot scheiding van tafel en bed zette ik om in een aanvraag tot definitief scheiden. Het was een hele bevrijding, al laat dit alles zeker ook pijn na.”

### Welke gevolgen had de echtscheiding?

Linda: „Positief is dat er nu vaak een ontspannen sfeer in huis is. Er heerst rust. Maar er zijn ook moeilijke kanten. Ik sta er nu helemaal alleen voor, hoewel dat er ook al tijdens het huwelijk was. Ik had ook angst om mijn ex-man opeens tegen te komen of om de auto met vier lekke banden aan te treffen. Daarnaast moet je afscheid nemen van je dromen, idealen en de hoop op een gelukkig huwelijk. Je hebt zo lang gestreden en toch verloren. Dat brengt depressie en opstandige buien met zich mee. Ik heb mijn best gedaan om het huwelijk in stand te houden. Op een gegeven moment was dat genoeg. Nu is het goed zo. Tegelijkertijd voelt het vaak niet zo. Scheiden is nooit goed, maar in ons geval was het beter dan te blijven.”

Annelies Bos, die zich als hulpverlener richt op echtscheidingsproblematiek en ook uit ervaring weet wat echtscheiding is: „Je hele leven ligt overhoop. Er heerst verwarring en chaos en je weet niet waar er stukjes zijn om je aan vast te klampen. Je komt in een rouwproces, terwijl je man of vrouw niet is overleden. Velen hebben een oordeel over je klaar waardoor je je heel eenzaam kunt voelen. Het kan gebeuren dat er in de supermarkt zomaar iemand naar je toekomt die je vertelt dat je weer terug moet naar je man of vrouw, zonder dat diegene weet wat er speelt.

Gevolgen zijn ook afhankelijk van de situatie. Mensen die vanwege gevaar voor eigen leven of dat van de kinderen hun man of vrouw moesten verlaten, hebben al hard gestreden en zagen het min of meer aankomen. Maar als je ontdekt dat je man of vrouw vreemdgaat, is het een donder-





„Velen hebben een oordeel over je klaar waardoor je je heel eenzaam kunt voelen”

**ANNELIES BOS** OVER HET ALLEEN STAAN VAN GESCHIEDENEN

slag bij heldere hemel en zal het je veel meer overvallen.”

Linda: „Er zijn zorgen over hoe we het financieel moeten redden. Zoeken naar passend werk naast de thuissituatie blijkt lastig. Als ik te ver vooruit wil kijken, wordt het me bang om het hart. Maar ik heb mogen leren bij de dag te leven. Als ik omkijk, zie ik dat het me nooit aan iets heeft ontbroken. Er is voor me gezorgd en over mij en de kinderen gewaakt.”

#### Hoe kun je het beste met echtscheiding omgaan?

Linda: „Praten, praten en nog eens praten met personen die je kunt vertrouwen. Dat hielp bij mij heel erg. Ook maak ik deel uit van een heel fijn lotgenotencontact. Verder ging ik veel lezen, bijvoorbeeld over hoe er in reformatorische kring gedacht wordt over echtscheiding en over thema's als vergeving.

Voor de kinderen koos ik ervoor om alles zo veel mo-

## Annelies organiseert lotgenotencontact „Er mag gehuild worden, maar we kijken ook vooruit”

Annelies Bos ging zich als hulpverlener op de problematiek rondom echtscheiding richten. Ze vertelt hoe ze op dat spoor kwam. „Zelf maakte ik ook een echtscheiding mee. Al redelijk snel had ik het idee dat dit, hoe traumatisch ook, niet voor niets op mijn pad kwam. Misschien kon ik er iets in betekenen. In de reformatorische gezindte waren er nog geen lotgenotencontactgroepen. Zo ontstond het idee om ontmoetingsavonden te organiseren. Ik verwachtte zo'n tien mensen, maar de eerste avonden kwamen er ruim veertig. Dat was voor mij een bevestiging om ermee door te gaan.

Elke avond behandelen we een onderwerp, zoals rouwverwerking of het hervinden van je identiteit. Daarnaast is er ruimte om elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen. Er mag gehuild worden, maar we kijken ook vooruit om te zien hoe je verder kunt.”

gelijk bij het oude te laten. Dat werd vergemakkelijkt doordat mijn ex-man geen bezoekenregeling wilde. Bovenal bid ik keer op keer: ‘Heere, wilt U ondersteunen, wijsheid schenken, voor mij en de kinderen zorgen, de weg wijzen die we moeten gaan en alles geven wat we nodig hebben’.

Ik wil de kinderen niet te veel met alles belasten. Het is moeilijk om te beslissen wat je wel en niet vertelt. Anderzijds zijn ze op een leeftijd waarop ze het doorhebben als ik ergens mee zit.”

Annelies: „Als er sprake was van overspel, is je vertrouwen enorm beschadigd. Wie dat niet heeft meegemaakt, kan zich niet voorstellen

„Ik hoor regelmatig wonderlijke verhalen. God keurt echtscheiding niet goed, maar Hij laat de mensen niet in de steek”

---

ANNELIES BOS

hoe dit doorsijpelt in je hele leven. Zelfs degene die dicht naast je staan, moeten bewijzen dat ze betrouwbaar zijn. Het geloof kan hierin een grote rol spelen, want God blijft wél te vertrouwen.

Verder is het belangrijk om bij de dag te leven. Kijk niet verder dan een dagdeel of een uur, vooral als je in de storm zit. Je moet veel beslissingen nemen waarvan je de consequenties niet kunt overzien. Wat heb je de Heere daarbij nodig!

Het kan ook gebeuren dat mensen die een scheiding doormaken juist opstandig worden. Ze snappen niet waarom God hun weg zo laat gaan. Maar Hij werkt vaak anders dan wij denken. Op de ontmoetingsavonden hoor ik regelmatig wonderlijke verhalen. Over hoe God iemand stuurt voor huisvesting, dat mensen opeens boodschap-

pen krijgen of een envelop met geld. Dat gebeurt heel veel. Ik vind dat indrukwekkend. God keurt echtscheiding niet goed, maar Hij laat de mensen niet in de steek. God leeft en Hij zorgt!”

### **Kun je echtscheiding verwerken?**

Linda: „De scherpe randjes slijten, al blijft de pijn. Wel komt er langzamerhand acceptatie en rust. Er geschiedt geen ding bij geval, ook onze scheiding niet. Ik vroeg me vaak af waarom ons huwelijk moest stranden. Een ouderling zei regelmatig dat ik moest vragen ‘waartoe’ het gebeurde. Inmiddels heb ik meer rust mogen vinden in de wetenschap dat God alle dingen bestuurt en dat Hij zorgt.

Toch blijven er worstelingen. Soms lijkt de Heere zo ver weg, een andere keer is er opeens weer een bemoediging. Mijn belijdenistekst ‘Zijt getrouw tot de dood en Ik zal u geven de kroon des levens’ (Openbaring 2:2a) is een mooie tekst, maar er staat ook nog iets voor: ‘Vreest geen der dingen die gij lijden zult’. Wat is het een voorrecht te weten dat er een God is die onze tranen ziet. Ook vind ik Jesaja 54 troostvol. Het is ook voor mij als gescheiden vrouw zo vertroostend: ‘Want Uw Maker is uw Man’.

De pijn blijft. Er zijn moeilijke momenten waarbij soms zomaar opeens de tranen weer over de wangen stromen, maar er is een balsem in de wetenschap dat God mij en de kinderen ziet. Ook is er verwondering als we achterom zien. Tot hiertoe heeft het ons aan niets ontbroken.”

Annelies: „Ds. A.T. Vergunst vergeleek rouw eens met een papiertje dat op je lichaam plakt. Dat krijg je er nooit meer helemaal af, er blijft een stuk achter. Het is belangrijk om te accepteren dat de man of vrouw altijd een deel van je leven blijft. Je kunt het niet uitgummen. Het is een stuk van je leven, wie je nu bent.”

### **Hoe ga je om met je ex-echtgenoot?**

Linda: „Ik heb geen contact meer met hem, om mezelf te beschermen. Ook de kinderen niet. Ze kiezen daar zelf voor. Ze weten ook niet om te gaan met zijn gedrag. Pijnlijk is het om je kind te horen zeggen: ‘Eigenlijk heb ik nooit een vader gehad. En als hij er was, was het ellende’.

Voor één van de kinderen is het missen van een vaderfiguur ook op geestelijk gebied een worsteling. Hoe kun je psalm 103:7 zingen: ‘Geen



## Rouwen om een verloren huwelijk 'Geef ruimte aan pijn, maar kies ook om door te gaan'

Annelies Bos pakt in de begeleiding van mensen die een echtscheiding hebben meegemaakt vaak de rouwverwerkingscurve van Kübler Ross erbij (zie onder). Ze vertelt erover.

**A**nnelies: „Die curve begint met shock. Als je beseft dat er sprake is van echtscheiding, kun je letterlijk het gevoel hebben dat je bevriest. Daarna kun je je verdoofd en emotieloos voelen, alsof het over een ander gaat. Ondertussen moet je al van alles regelen. In deze fase blijven veel mensen hangen, omdat er zo veel te organiseren valt.

Als er kinderen zijn, sta je ook grotendeels alleen voor de opvoeding. Je bent dan druk met overleven, zorgen en regelen en hebt weinig tijd voor jezelf.”

### Kringetjesdenken

„Ook zie je veel 'kringetjesdenken'. Je probeert te begrijpen waarom dingen gebeurden en waarom ze gaan zoals het gaat. Je wilt het verhaal kloppend hebben in je hoofd. Buitenstaanders kunnen wijzen op fouten die je ex-man of -vrouw maakten, maar je houdt toch nog van hem en hebt samen kinderen. Je krijgt het niet kloppend en dat moet je gaan erkennen.

Ook komen er zorgen en ang-

sten voor de toekomst. De pijn en het verdriet kunnen je opeens erg overvallen. Je kunt het idee hebben dat je er niet meer uit komt. Net als een golf die over je heen komt. Het is goed om dat gewoon over je heen te laten komen, tot het weer wegebt. Dat is een stuk verwerking.

### Wilsbesluit

„De meeste mensen zijn geneigd om niet te zeuren en door te gaan. Enerzijds helpt dat je, anderzijds is dat een groot gevaar. Intens verdriet mag er zijn, maar het is goed om na een paar uur je veren te schudden en weer verder te gaan. Dat vraagt om een wilsbesluit.”

### DE CURVE VAN KÜBLER ROSS



vader sloeg met groter mededogen? Of het 'Onze Vader' bidden? De vergelijking van een aardse vader met de Hemelse gaat hier zo ontzettend mank."

### Hoe kunnen mensen in de omgeving omgaan met mensen die een echtscheiding doormaken?

Annelies: „Oordeelt niet, opdat gij niet geoordeeld wordt,' staat er in Mattheüs 7:1. Dat is heel belangrijk om te onthouden. Roddel niet, maar steek je hand uit. Ga naast iemand staan, luister, stuur een kaartje, bied praktische ondersteuning, kook bijvoorbeeld een maaltijd. Ik weet nog dat ik een

toe, legde vaderlijk zijn hand op mijn schouder en vroeg bewogen: 'Meisje, ik heb je toch niet te veel bezeerd met mijn woorden?' Of een diaken die me op het hart drukte om aan de bel te trekken als het niet meer lukt. Zulke situaties doen me erg goed.

Ook binnen mijn eigen familiekring ervaar ik vooral begrip. Verder zijn er veel blijken van meelevens, zoals op oudejaarsdag bij de kerk een goed gevulde boodschappentas in de kofferbak gezet krijgen en enveloppen met inhoud die me toegestopt werden.

Van veroordeling ervaar ik heel weinig en daar kan ik alleen maar stil en dankbaar voor zijn, want van

„Een predikant waarschuwde tegen echtscheiding. Achteraf vroeg hij bewogen: 'Meisje, ik heb je toch niet te veel bezeerd met mijn woorden?'”

LINDA

maaltje kreeg waarin iemand vroeg of er misschien iets aan de hand was, omdat er vaak maar één van ons in de kerk was. Dat waardeerde ik heel erg. Het is heel sterk om het gewoon te vragen.”

Linda: „Voor de scheiding dacht ik dat ik nagewezen zou worden als die vreselijk zondige vrouw die haar man heeft laten zitten. Ik hoor regelmatig zulke ervaringen, maar bij mij was het heel anders. Ik ondervond veel steun vanuit mijn kerkelijke gemeente. Dat deed ontzettend goed. Er was vaak gebed in de gemeente, soms heel concreet.

Tijdens een dienst waarschuwde een predikant streng tegen echtscheiding. Achteraf kwam hij naar me

lotgenoten hoor ik vaak anders, zoals veroordeling en je buitengesloten voelen. Regelmatig zo erg dat men zich niet meer in de eigen kerkelijke gemeente durft te vertonen.

Hoewel ik vooral positieve ervaringen heb, wil ik kerkenraden en gemeentelieden oproepen om gescheiden mannen en vrouwen niet te laten vallen. Ze voerden meestal een jarenlange, eenzame strijd en vochten voor het voortbestaan van hun huwelijk, soms zelfs met gevaar voor eigen leven. Een christenman of -vrouw neemt niet zomaar zo'n besluit. Dit wordt vaak in grote nood besloten. Sta om gescheiden mensen heen en bid voor hen.”

\* I.v.m. privacy is deze naam gefingeerd.

## Hoe ga je met elkaar om na een scheiding?

Tips van Annelies Bos

### 1 Stop met vechten

Probeer niet in alles het onderste uit de kan te halen. Sommige mensen gaan steeds door met rechtszaken, onder het mom dat het in het belang van de kinderen is. Maar er is al zo veel strijd gevoerd. Het is goed om je af te vragen of het echt iets in gang gaat brengen. Het kan goed zijn om te stoppen met vechten.

### 2 Doorbreek de cirkel

Ga in therapie om te bekijken hoe je je eigen cirkel kunt doorbreken en anders kunt reageren op de situatie dan door te vechten. Dat vergt veel moed en kracht. Er is zo veel gebeurd dat een plekje moet krijgen. Daar heb je de Heere voor nodig. Vraag of Hij het van je af wil nemen. Als je de situatie neerlegt bij Hem, kan Hij het oordelen. Jij hoeft dan niet meer te strijden. Zoek naar de weg van vergeving. Neem hier de tijd voor.

### 3 Gun elkaar contact met de kinderen

Als er kinderen zijn, is het heel belangrijk om elkaar de kinderen te gunnen, mits er sprake is van een veilige situatie. Stimuleer hen altijd om naar papa of mama te gaan. Kinderen hebben een vader én een moeder nodig.