**De scheidingsaanvaardingstijd**

Dit zijn de eerste weken nadat je aan je partner hebt verteld dat je wil scheiden en waarom. Voor beide partners is dit een moeilijke tijd omdat er veel emoties zijn en de buitenwereld te horen krijgt van de scheiding. Deze periode duurt ca. drie à vier weken. Dat betekent niet dat de ander na deze periode de scheiding accepteert, maar hij/zij zal inzien dat scheiden onvermijdelijk is. De zekerheid dat de scheiding onvermijdelijk is doet de emoties vaak afnemen. Het verdriet gaat het winnen van de boosheid. Langzaam dringt het besef door dat er veel gaat veranderen. Daarmee wordt steeds duidelijker dat de toekomst onzeker is. Langzaam kan men aan de zakelijke afwikkeling beginnen.

Na lang nadenken heb je de beslissing genomen uit elkaar te gaan en heb je het aan je partner verteld. Soms leidt het vertellen tot opluchting, maar dat is meestal van korte duur, omdat er door de melding dat je wil scheiden veel discussie ontstaat met je partner en er bij je partner veel vragen zijn, waarop jij een antwoord moet geven. Alles met de bijbehorende emoties.

Waarschijnlijk reageert je partner in eerste instantie ontkennend. Daarna kan je partner in rap tempo allerlei andere emoties vertonen zoals boosheid, verdriet, angst, machteloosheid en apathie. Deze gevoelens volgen elkaar vaak snel op, komen en gaan. De eerste directe reacties van je partner op jouw uitleg waarom je wil scheiden, zijn doorgaans ondoordacht. Het lijkt of je partner alles goed probeert te praten wat er de afgelopen tijd niet zo goed ging. Soms moet je erkennen dat in het verhaal van je partner ook aspecten zijn waarover je zelf eerst anders dacht. Je partner probeert je te overtuigen van zijn/haar gelijk, waardoor je wellicht gaat twijfelen aan je beslissing. Op een andere moment kom je tot de conclusie dat die beslissing toch goed was, en probeer je het opnieuw uit te leggen. Het is in deze fase belangrijk te blijven uitleggen aan je partner waarom je wil scheiden. Gaandeweg deze fase zal je partner je motieven beginnen te begrijpen. Vaak duurt dat enkele weken.

Het is meestal niet verstandig om binnen drie weken nadat je verteld hebt dat je wil scheiden, een advocaat in te schakelen. Dat kan het acceptatieproces bij je partner ernstig verstoren en kan leiden tot een ingewikkelde scheiding. Geef je partner ruimte en tijd. Blijf wel te allen tijde eerlijk. Daar heeft je partner recht op en je hebt zelf ook het recht om eerlijk te kunnen zijn. Neemt niet weg dat de emoties heftig en pijnlijk zijn. Het kan moeilijk zijn om te blijven wachten tot je partner bereid is een volgende stap te zetten. Het lijkt wel alsof je partner niet verder komt en telkens terugkomt met de vraag “waarom’ en of jullie het niet opnieuw kunnen proberen. Ook wil je zelf verdere stappen zetten. Je hebt nu verteld dat je wil scheiden en je wil dat de gevolgen van die beslissing ook zichtbaar worden. Je wil afspraken gaan maken met je partner over de gevolgen. Ondertussen wordt je partner gezien als slachtoffer van jullie breuk. Je partner krijgt aandacht en sympathie. Mogelijk word jij als boeman en boosdoener gezien.

**Tips voor de initiatiefnemer van de scheiding**

* Je hebt de beslissing niet genomen om de ander pijn te doen, maar om voor jezelf een toekomst te kunnen maken waarin je je gelukkiger kunt voelen.
* Neem zelf ook de ruimte om verdriet te voelen. Ook voor jou betekent het afscheid nemen. Schuldgevoelens naar je partner of je kinderen staan vaak in de weg en maken mogelijk dat je dit verdriet niet toelaat of er voor vlucht.

Je wordt misschien overvallen door het besluit van je partner. Je wereld stort in en al je zekerheden vallen weg op het moment dat je te horen krijgt dat je partner bij je weg wil gaan. Misschien geloof je het niet, of wil je het niet geloven. Wellicht denk je zelfs dat je partner in de war is. Op een ander moment realiseer je je: het is echt waar. Dit is vaak een heel verwarrende periode. Je kunt afwisselend boos en verdrietig zijn en soms weer denken dat het gewoon niet waar kan zijn, waarna je weer boos of verdrietig wordt, enzovoort. De grond lijkt soms onder je voeten weggeslagen te zijn.

De dagen en weken erna volgen de emoties elkaar waarschijnlijk snel op. Veelvoorkomende emoties zijn: ontkenning, teleurstelling, verdriet, angst, agressie, schuldgevoel. Deze kunnen elkaar snel, en in wisselende samenstelling, afwisselen. De zogenaamde ‘waarom-vraag’ kan je behoorlijk bezighouden. Ondertussen voel je je misschien toeschouwer (of slachtoffer) in het proces van scheiding dat je partner wil doorzetten. Deze shocktoestand zal geleidelijk voorbij gaan. Uiteindelijk aanvaard je zelfs dat je partner deze beslissing heeft genomen. Deze shock is namelijk één van de vele fasen van het rouwproces waar je doorheen moet. Ook bij scheiding vindt er namelijk een rouwproces plaats.

**Hoe kun je deze moeilijke tijd het beste doorstaan**

* Allereerst kritisch onderzoek te doen waarom het tussen jullie is misgegaan.
* Bij het onderzoek open te staan voor je eigen rol in het geheel. Wat is jouw aandeel geweest in het misgaan van jullie relatie? Je moet dus durven open te staan voor kritiek van je partner. Dat betekent niet direct in de verdediging gaan, maar luisteren naar je partner en proberen te weten komen wat je partner werkelijk bedoelt. Soms ontstaan hierbij gesprekken, zoals jullie die al lange tijd niet meer hebben gehad.
* In plaats van toeschouwer te blijven, deelnemer van de scheiding te worden. Probeer de motieven van je partner te weten te komen waarom hij/zij wil scheiden. Dit is belangrijk om je verdriet te kunnen verwerken. Probeer dus niet telkens de beweegredenen van je partner om te willen scheiden opzij te zetten door daartegenover in de verdediging te gaan (daarmee krijg je je partner niet terug), maar luister zorgvuldig en vraag goed door. Het is ongetwijfeld pijnlijk om te moeten luisteren naar de ander, maar je komt uiteindelijk wel veel meer te weten dan wanneer je telkens in de verdediging schiet en in plaats van een gesprek te voeren, een welles-nietes-spelletje met je partner speelt.

Zowel bij de verlater (diegene die vertelt dat hij/zij wil scheiden) als de verlatene (diegene die gehoord heeft dat de ander wil scheiden) is er bij een scheiding sprake van rouw. Ieder van jullie zal tijd nodig hebben om de scheiding te verwerken. Je kunt je machteloos voelen, bitter, verdrietig, apathisch, afgezonderd of juist opgelucht. Het verlies van de ander en de rouw veranderen je leven ingrijpend. Volgens psychiater Elisabeth Kübbler-Ross kan er zonder rouw geen nieuw leven worden opgebouwd. Om verder te gaan en opnieuw te kunnen beginnen zal eerst de scheiding een plaats gegeven moeten worden en als een gegeven geaccepteerd moeten worden. Belangrijk is je te realiseren dat een rouwproces voor iedereen anders verloopt. De rouwprocessen bij een scheiding lopen voor de twee partners niet synchroon omdat de verlater vaak al veel langer over de scheiding denkt dan de verlatene. De verlater wordt er pas bij de scheidingsmelding mee geconfronteerd.

Ook belangrijk te weten is dat ieder mens elk afscheid op een andere manier beleeft. Denk maar eens aan mensen in je omgeving die wellicht in de afgelopen jaren zijn overleden, en hoe de achterblijvers daar mee omgingen. Elk afscheid is persoonlijk en dus anders. Bijkomend probleem bij een scheiding is dat de ander nog wel leeft, in tegenstelling tot een overlijden. Bij een overlijden zal de ander nooit terugkomen, terwijl je bij scheiding die hoop wel kunt hebben. Ook zal bij een overlijden het niet de keus van de overledene geweest zijn te sterven. De overledene heeft er dus niet voor gekozen om jou in te steek te laten. Dat is bij scheiding wel het geval, waardoor het rouwproces extra moeilijk kan zijn.

**Acht fasen in de verwerking**

1. Ontkenning Het komt vaak voor dat de echtscheiding in eerste instantie ontkend wordt. Soms wordt gezegd: “mijn partner is zichzelf niet meer, zij bevindt zich in een midlifecrisis” of ‘hij is overspannen’. In deze fase ontken je de breuk in jullie relatie. In deze fase komt ook vaak angst voor, zeker als er geen verklaring kan gevonden waarom de ander weg wil gaan.
2. Boosheid Als het begint duidelijk te worden dat de scheiding een feit is, dan ontstaat daarna vaak boosheid of woede. Soms leidt de verontwaardiging over het feit dat jullie niet meer op een lijn zitten tot onredelijke standpunten of zelfs dreigende uitlatingen. Vaak voelt het in deze fase prettig om de ander tot boosdoener te bestempelen, maar uiteindelijk moet de boosheid opzij gezet worden en moet je je weer beheersen. Alleen dan kun je verder komen in de verwerking van de scheiding.
3. Verdriet Met het verdwijnen van de boosheid komt er ruimte voor het besef dat je je partner moet loslaten. Dat besef doet pijn en maakt je intens verdrietig. Veel mensen proberen te vluchten voor dit verdriet en storten zich op hun werk, of gebruiken drank of drugs om aan de situatie te ontkomen. Dat heeft een averechts effect: voor hen duurt het rouwproces veel langer. Door de pijn te ondergaan (fysieke pijn, huilbuien, agressie, het hebben van schuldgevoelens, slijt langzamerhand het verdriet en wordt het minder.
4. Machteloosheid Je gaat je realiseren dat je oude leven voorbij is. Daardoor ontstaat vaak een gevoel van machteloosheid of depressie, waarbij je je soms afvraagt wat de zin van dit alles is.
5. Apathie Ook kan apathie opkomen: een ziekelijke onverschilligheid, wanneer je niet de kracht op kunt brengen te reageren op je emotionele, sociale en je geestelijk leven.
6. Acceptatie en berusting Uiteindelijk ontstaat een situatie waarin je de omstandigheden accepteert. Met die aanvaarding ontstaat rust en een mogelijkheid om afscheid te nemen.
7. Oriëntatie Je gaat je in deze fase weer richten op de toekomst en op ‘wat mogelijk is’ in plaats van ‘wat er niet meer mogelijk is’.
8. Uitdaging Na de oriëntatiefase kan er zelfs weer opwinding komen omdat je nieuwe mogelijkheden ziet en uit wil gaan proberen.

Realiseer je goed dat deze fasen vaak niet éénmaal, maar meerdere keren worden doorlopen. Bij een onverwachte gebeurtenis kun je ineens een aantal fases worden teruggeworpen. Ook duurt het rouwproces vaak langer dan de scheiding zelf. Vaak duurt het twee of drie jaar voordat je echt definitief in de laatste fase bent beland.