



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

HOE VERTEL JE JE PARTNER DAT JE WILT SCHEIDEN? 8 TIPS



Je bent getrouwd of jullie hebben een lange relatie, maar de chemie tussen jullie is er niet meer. Misschien is er een ander in het spel. Of misschien ben je al een hele tijd niet meer gelukkig. Na lang wikken en wegen is je steeds meer duidelijk geworden dat je zo niet verder wil. Dan breekt het moeilijke moment aan dat je je partner moet gaan vertellen dat je de relatie wilt beëindigen. Veel mensen zien hier enorm tegenop. Logisch, want zeker als je partner het niet ziet aankomen, is dit ontzettend lastig om te doen. Het is belangrijk om de scheidingsmelding zorgvuldig te doen, omdat dit van invloed kan zijn op hoe het verdere scheidingsproces gaat verlopen. Deze tips kunnen je helpen je partner op een goede manier te vertellen dat je wil scheiden!

Tip 1: Vertel het persoonlijk

Vaak gaat er een heel proces vooraf aan het moment dat je besluit dat je je partner wil gaan vertellen dat je wilt scheiden. Een relatiebreuk of scheiding heeft vaak grote impact op allerlei gebieden. Zeker als er kinderen in het spel zijn. Dit kan het ontzettend moeilijk maken om je partner te vertellen dat je niet meer verder wil samen.



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

Misschien heb je dit moment ook al een hele tijd voor je uitgeschoven? Misschien ben je zo bang voor de reactie van de ander dat je het haast niet aandurft om het je partner persoonlijk te vertellen. Toch is het ontzettend belangrijk dit wél te doen en niet te kiezen voor een brief, mail of app. Dit zal bij de ander namelijk veel (onnodige) gevoelens van boosheid en gekwetstheid oproepen. Dit maakt het vaak extra ingewikkeld om het scheidingsproces op een goede manier in gang te zetten.

Tip 2: Bereid je goed voor

Er wordt weleens gezegd dat de scheidingsmelding gezien kan worden als het fundament voor de rest van de scheiding. Aangezien de impact groot kan zijn, is een zorgvuldige voorbereiding dus wel op z'n plek. Kies om te beginnen een geschikt moment en floep het er niet uit tijdens een ruzie. Als er kinderen zijn, probeer het gesprek dan te voeren op een moment dat zij niet thuis zijn. Maar let ook op de planning van je partner. Het is wel zo fijn als hij/zij niet vlak na de scheidingsmelding verplichtingen heeft van bijvoorbeeld het werk, vrienden of familie. Ook het tijdstip is een punt om op te letten; wanneer het hoge woord er pas 's avonds laat uitkomt, is het voor je partner ingewikkelder om (indien gewenst) steun te vragen bij familie of vrienden.

Tip 3: Wees duidelijk

Zeker wanneer de scheidingsmelding voor de ander onverwacht komt, kun je geneigd zijn om de scheidingsboodschap te verzachten. Je gaat wolliger praten, om de hete brei heen draaien, verkleinwoorden gebruiken ('ik weet niet precies, maar daardoor voel ik me de laatste tijd denk ik misschien een beetje minder happy, om het zo maar te zeggen'). Dit leidt tot een onduidelijke scheidingsmelding, waardoor je partner mogelijk ten onrechte meent te horen dat er nog een kans is dat het tóch goedkomt. Het is dus belangrijk om je partner heel duidelijk te maken dat je zeker bent van je zaak en dat je besluit vaststaat. Dit hoeft echter niet te betekenen dat je je heel hard en gevoelloos moet opstellen. Daarover meer in de volgende tips.

Tip 4: Geef ruimte

Vaak werkt het goed om met 'het slechte nieuws' te beginnen, direct aan het begin van het gesprek. 'Ik moet je iets vertellen, ik heb er heel lang over nagedacht en ik weet nu zeker dat ik wil stoppen met onze relatie'. Geef je partner vervolgens de ruimte die hij/zij nodig heeft om deze boodschap te verwerken en de eerste emoties te uiten. Probeer hier niet inhoudelijk op te reageren.



Scheidingsprofessionals

Est. 2020



Tip 5: Geef uitleg

Als de eerste klap een beetje verwerkt is, is het belangrijk om je partner goed uit te leggen hoe je tot je besluit gekomen bent. Neem je partner mee in de overwegingen die je hebt gemaakt. Leg de nader uit waarom je wil scheiden, waar het voor jou mis is gegaan en waarom je ervan overtuigd bent dat het niet meer mogelijk is om de relatie te redden. Sta stil bij hoe moeilijk en pijnlijk het is voor alle betrokkenen, maar benadruk dat je besluit vaststaat. Het definitieve van je besluit is voor de ander noodzakelijk om je besluit te kunnen accepteren en open te staan voor het scheidingsproces.

Tip 6: Houd het bij jezelf en wees eerlijk

Probeer je uitleg zoveel mogelijk te verpakken in 'ik-boodschappen'. Praat vanuit je eigen gevoel en probeer de ander geen verwijten te maken. 'Ik heb het gevoel dat...' of 'ik ervaar dat ...' klinkt beter dan 'jij bent altijd zo... en daarom wil ik scheiden'. Een goede voorbereiding van het gesprek kan je hierbij helpen. Denk vooraf na over wat je wil zeggen en hoe je dit wil formuleren. Houd in je achterhoofd dat dit gesprek niet bedoeld is om de ander kritiek te geven, maar om de ander uit te leggen waarom het voor jou persoonlijk beter is om uit elkaar te gaan. Belicht dus ook de dingen die je zelf niet goed hebt gedaan in de relatie. Verder is het belangrijk om eerlijk te zijn in je uitleg.



Scheidingsprofessionals

Est. 2020

Ook als er eventueel een ander in het spel is. Anders komt dit later in het scheidingsproces alsnog op tafel en leidt dit gegarandeerd tot nog meer boosheid, wantrouwen en verwijten. Dit bemoeilijkt het verwerkingsproces van de ander. En maakt het ook lastiger om met elkaar te communiceren om alle zaken te regelen.

Tip 7: Wees voorbereid op de reactie van de ander

Het is belangrijk om je te realiseren dat je partner op allerlei manieren kan gaan reageren op jouw boodschap dat je wil scheiden. Misschien wordt hij/zij heel boos of juist verdrietig en wordt er geschreeuwd of gehuild. Misschien is er ongeloof of ontkenning? Of zijn er veel verwijten. Hoe dan ook is de kans groot dat je partner in eerste instantie niet zal reageren met begrip. Zeker als je partner het nieuws niet heeft zien aankomen, kan de schrik groot zijn. Het heeft tijd nodig om de eerste emoties te kunnen verwerken. Pas dan ontstaat er bij je partner mogelijk ruimte voor begrip voor jouw perspectief. Misschien dat het helpt je te realiseren dat jij al verder bent in het hele proces dan je partner die het nieuws nu rauw op z'n dak krijgt. Geef de ander dus de ruimte en probeer geduldig te zijn. Ga niet in op verwijten die je partner in al zijn/haar emoties maakt. Probeer inhoudelijke discussie te vermijden. Wat wel helpt is de ander te erkennen in zijn/haar emotie en te delen in het verdriet en de pijn die deze keuze met zich meebrengt voor iedereen.

Tip 8: Wees geduldig

Als je partner teveel overmand is door emoties om rustig met elkaar in gesprek te kunnen over jouw beweegredenen, is het goed om dit te respecteren. Je kunt voorstellen om het gesprek op een later moment voort te zetten. Sowieso is het goed om niet te snel te willen doorschakelen naar het regelen van allerlei praktische zaken. Wees geduldig en zet je partner niet onder druk om tot concrete afspraken te komen over hoe het nu verder moet. Gun elkaar daarin de rust en ruimte. Ook dat zal het verdere scheidingsproces ten goede komen en de kans op een pijnlijke vechtscheiding te voorkomen.