

SAMEN OUDERS BLIJVEN NA *een scheiding*



die het verschil maken

Voor meer rust, minder conflicten
en een veilige basis voor je kind



Inhoudsopgave

01

Zie je irritatie

Wat er écht gebeurt wanneer je je ergert en waarom je er niet altijd iets mee hoeft te doen

02

Praat er niet overal over

Hoe praten je beeld kan versterken en wanneer het je juist niet helpt

03

Kies met wie je deelt

Waarom jouw omgeving invloed heeft op hoe jij kijkt en voelt

04

Maak het niet persoonlijk

Hoe je anders leert kijken naar gedrag en rust ervaart in jezelf

05

Zeg geen "ex"

Hoe woorden je beleving sturen en hoe kleine veranderingen groot verschil maken

06

Kijk door de ogen van je kind

Over loyaliteit, jouw invloed en hoe je uit het conflict blijft



Tot slot

Wat er verandert wanneer jij anders kijkt

Inleiding

Niemand kiest voor een **vechtscheiding**. En toch gebeurt het.

Wanneer je besluit uit elkaar te gaan, hoop je dat het respectvol blijft. Dat je samen ouders kunt blijven en dat je het goed doet voor je kind. En dan gebeurt het leven.

Emoties nemen het over. Boosheid, verdriet en irritatie komen naar de oppervlakte. Voor je het weet sta je tegenover elkaar, terwijl je ooit allebei iets heel anders voor ogen had.

Wat mij daarin steeds duidelijker werd, is dat er altijd één plek is waar je invloed hebt:

bij jezelf.

In hoe je kijkt.

Hoe je reageert.

Welke betekenis je geeft aan wat er gebeurt.

En welke keuze je vervolgens maakt.

Als ouder wil je je kind het liefst geven wat het nodig heeft.

Misschien had je je kind het allerliefst gegeven dat jullie als ouders bij elkaar zouden blijven. Dat lukt niet altijd.

De vraag wordt dan:

Wat kun je je kind wél geven?

Voor mij is dat **the next best thing**.

Het gevoel dat je kind, ook wanneer jullie uit elkaar zijn, nog steeds twee ouders naast zich heeft staan.

Twee huizen. Twee ouders. 1 team.

En juist daar ligt zoveel binnen jouw invloed.

In hoe je kijkt.

In hoe je reageert.

In hoe je over de andere ouder spreekt.

In wat je toevoegt aan de dynamiek tussen jullie.

Daarom loopt door deze gids steeds opnieuw één vraag:

Waar ligt mijn invloed?

Conflict ontstaat niet alleen door wat er gebeurt, maar ook door hoe we ermee omgaan.

In deze gids deel ik **6 inzichten** die je helpen om anders te kijken en daardoor bewuster te reageren.

Elk inzicht neemt je mee in een herkenbaar moment. Je leest wat er vaak ook op psychologisch niveau gebeurt en hoe dat doorwerkt in jouw gevoel en gedrag. Daarna vind je reflectievragen om stil te staan bij wat jij herkent in je eigen situatie.

Je hoeft deze gids niet in één keer te lezen.

Neem de tijd. Stop af en toe. Laat iets bezinken. Kijk wat je herkent en wat een inzicht bij jou in beweging brengt.

Want wanneer jij anders kijkt, ontstaat er ruimte om anders te reageren. En wanneer jij anders reageert, kan er iets veranderen in de dynamiek.

Het begint bij de plek waar jij invloed hebt.
Bij jezelf.

Voor jezelf.

Voor jullie ouderschap.

En voor je kind.

Toen wij uit elkaar gingen, woonden we nog een tijd samen. We aten nog samen aan tafel, vooral voor onze zoon. We probeerden het goed te doen.

En toch gebeurde er iets.

Ik begon me te **irriteren**. Aan kleine dingen. Zoals hoe hij zijn vork vasthield.

En het bijzondere was dat ik me daar in al die jaren daarvoor nooit aan had gestoord. **Nog nooit.**

En ineens was het er. Overal. Tot ik mezelf de vraag stelde: **wat gebeurt hier eigenlijk?**

Want dit ging niet over die vork.

Wanneer een relatie verandert, helpt ons brein ons om afstand te creëren. Dat gebeurt niet alleen **bewust, maar ook onbewust.**

We gaan anders kijken naar de ander. **Kritischer, afstandelijker.** Niet omdat de ander veranderd is, maar omdat jij in een proces van loslaten zit.

Dat inzicht gaf rust.

Omdat ik ineens zag dat ik er niet automatisch iets mee hoefde te doen.



Wanneer een relatie eindigt, kom je vaak zonder dat je het doorhebt in een **rouwproces** terecht. Niet alleen om de relatie zelf, maar ook om het beeld dat je had van de toekomst, van het 'wij' en van hoe het zou zijn.

Je brein probeert zich ondertussen aan te passen aan een **nieuwe werkelijkheid**. Iemand die lange tijd onderdeel was van jouw 'wij', krijgt ineens een andere plek in je leven.

Onderzoekers Sbarra en Borelli beschrijven dit vanuit de hechtingspsychologie als **attachment reorganization**. Simpel gezegd: na een scheiding moet je je emotionele band met de ander als het ware opnieuw organiseren. Je relatie kan feitelijk voorbij zijn, terwijl je vanbinnen nog bezig bent met loskomen en opnieuw ontdekken wie jij bent zonder die relatie.

En juist in die periode kunnen kleine irritaties ineens heel groot voelen. Dingen die je eerder nauwelijks opmerkte, kunnen opeens enorm binnenkomen. Je verwachtingen veranderen, je blik op de ander kan veranderen en ook de betekenis die je aan bepaald gedrag geeft kan anders worden.

Je zou irritatie in die periode kunnen zien als iets wat kan helpen om afstand te ervaren.

Niet bewust. Meer als onderdeel van het proces waarin je langzaam loskomt van iemand met wie je lange tijd verbonden bent geweest.

Alsof je brein steeds meer registreert:

Dit past niet meer bij mij. Dit schuurt.

Hier wil ik afstand van.

Sbarra en Borelli beschrijven ook dat mensen verschillend omgaan met dit proces. Vanuit de hechtingstheorie kunnen bijvoorbeeld meer vermijdende reacties gericht zijn op het creëren van emotionele afstand na een relatiebreuk.

Dat betekent niet dat iedere irritatie ontstaat doordat je bezig bent met loslaten. Zo simpel werkt het niet.

Wel kan deze manier van kijken helpen om je irritatie wat te **normaliseren.**

Misschien is de ander niet ineens veranderd.

Misschien is jouw blik op de ander aan het veranderen.

En misschien vertelt die irritatie dus ook iets over wat er in jou gebeurt.

Over aanpassen. Loslaten. En opnieuw je verhouding tot de ander vinden.

Dat betekent niet dat je irritatie hoeft te negeren.

Wel dat je haar niet altijd letterlijk hoeft te nemen.

Wat dit betekent in de praktijk

Wanneer je dit begrijpt, helpt het om anders naar je eigen reacties te kijken.

Niet elke irritatie vraagt om een reactie. Gevoelens komen op, maar ze vragen niet altijd om actie. Zoals Mark Manson het mooi zegt: **niet alles wat je voelt, verdient een reactie.**

Op het moment dat je dat gaat zien, ontstaat er ruimte. Je hoeft niet op elk gevoel te reageren en je hoeft niet alles uit te spreken. Soms is het voldoende om iets op te merken en het er even te laten zijn.

Juist daar ontstaat wat je responsruimte kunt noemen: de ruimte tussen wat je voelt en hoe je daarop reageert. Even stilstaan voordat je kiest wat je ermee wilt doen. Juist in die ruimte ontstaat regie.

Tegelijkertijd is het goed om te beseffen dat irritatie niet altijd alleen aan de oppervlakte blijft. Soms zit er iets onder dat dieper gaat. Een behoefte die niet wordt gezien, een verwachting die niet uitkomt of een oud patroon dat wordt geraakt.

Wanneer je daar met aandacht naar kunt kijken, verschuift irritatie van iets waar je iets mee moet... naar iets wat je iets wil vertellen.

Het kan je iets laten zien over wat voor jou belangrijk is. Over een grens die misschien wordt geraakt. Over een behoefte die niet wordt gezien. Of over een verwachting die je (onbewust) nog hebt.

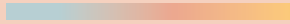
Niet alles hoeft meteen opgelost te worden. Maar door jezelf af en toe de vraag te stellen: **Waar raakt dit mij eigenlijk?** Zo ontstaat er inzicht.

En juist dat inzicht geeft ruimte.

Ruimte om niet automatisch te reageren, maar bewust te kiezen wat je **wel en niet doet.**



Quote



Niet alles wat je voelt
verdient een reactie.

Geïnspireerd door Mark Manson, De edele kunst van not giving a f*ck, 2017.



Persoonlijk verhaal

Tijdens een ruzie die we een keer hadden in het begin van onze scheiding liep alles op. Woorden werden harder. De spanning nam toe. Hij schold mij uit. Ik schold terug. Ego tegen ego.

Je kent dat moment wel dat je voelt dat het **escaleert**, en dat je er eigenlijk niet meer uitkomt.

Alsof je al te ver bent gegaan om nog terug te kunnen. Het ging snel. Te snel om nog echt na te denken. Het was reageren. Over en weer. "Jij bent een trut" "Nee, jij bent een eikel" Er zat geen ruimte meer in het gesprek. Alleen nog emotie. Verdedigen. Aanvallen. Tot er iets veranderde. Niet in hem. Maar in mij.

Ik keek naar hem, en ineens zag ik hem anders.

Niet de woorden. Niet de boosheid. Maar hem.

Ik zag zijn pijn, en op dat moment besepte ik:

we zijn hier niet omdat we elkaar pijn willen doen, maar omdat we allebei in iets zitten wat ons hele leven gaat veranderen. Allebei angstig wat de toekomst ging brengen.

En ik hoorde mezelf zeggen:

"Ik wil je een knuffel geven."

Het was stil. Heel even. En hij liet het toe. En daar stonden we. Midden in alles wat er speelde. En toch... even niet in strijd. Die knuffel veranderde veel.

Vanaf dat moment hebben we nooit meer schreeuwend tegenover elkaar gestaan.

Niet dat de pijn, het verdriet of de irritaties ineens weg waren,. Er kwam iets anders voor terug.

We stonden niet meer tegenover elkaar,. Maar naast elkaar.

Reflectie

Wanneer merk ik dat irritatie opkomt?

**Wat gebeurt er als ik het alleen opmerk,
zonder er iets mee te doen?**

Wat zou er onder deze irritatie kunnen zitten?



In een scheiding ontstaat vaak de behoefte om te praten. Om te delen wat er gebeurt en hoe je je voelt.

En dat is logisch. Je zit in een periode waarin veel verandert. Je probeert te begrijpen wat er gebeurt, en delen helpt om daar woorden aan te geven.

Maar niet elk gesprek helpt. Soms lucht iets op, maar soms maakt het iets juist zwaarder.

Dat zie je goed terug in kleine dingen. Bijvoorbeeld die irritatie over de vork. In eerste instantie is het alleen dat: "ik erger me aan hoe hij zijn vork vasthoudt."

Maar stel dat je dat op maandag deelt met een collega. Je vertelt wat er gebeurde en hoe het je irriteerde. Je collega reageert en zegt iets als: "Ja, dat herken ik, dat soort dingen zeggen vaak al genoeg." Dat voelt op dat moment misschien als steun, alsof iemand je begrijpt.

Op dinsdag praat je met de buurvrouw 3 huizen verderop en die zegt "Hij heeft altijd wel een rare manier gehad van dingen doen". Op woensdag herhaal je het bij je neef, die zegt "Dat zegt genoeg over wie hij is". Op donderdag vertel je het opnieuw aan een kennis. Die reageert met "Maar dat is toch raar"

En op vrijdag... is het niet meer alleen dat moment.

"Hij doet altijd zo." En voor je het doorhebt:

"Hij is gewoon egoïstisch."

We proberen vaak betekenis te geven aan wat we meemaken. Zeker wanneer iets ons raakt of irriteert, maken we daar al snel een verhaal van. Losse momenten kunnen zich dan als het ware aan elkaar gaan rijgen en het beeld dat je van de ander hebt steeds verder **inkleuren**.

Iets wat iemand doet, kan daardoor langzaam iets worden wat iemand volgens jou is.

Niet meer:

Hij doet iets wat mij irriteert.

Maar:

Hij is zo.

En juist dat verschil is interessant om eens bij stil te staan.



Daar komt nog iets bij. Zoals Wayne Dyer zegt:
waar je aandacht naartoe gaat, stroomt energie naartoe.

Door steeds opnieuw over hetzelfde moment te praten of eraan te denken geef je er aandacht aan.

En **wat je aandacht geeft, groeit**. Niet omdat de situatie verandert, maar omdat jouw beleving ervan verandert.

Ook psychologisch is goed te begrijpen wat hier kan gebeuren.

Wanneer we eenmaal een bepaald beeld van iemand hebben, zijn we geneigd informatie die bij dat beeld past makkelijker op te merken en mee te nemen in hoe we naar die persoon kijken. Dit sluit aan bij wat in de psychologie **confirmation bias** wordt genoemd.

Je gaat als het ware steeds meer door die bril naar de ander kijken.

Zie je wel, hij doet het weer.

Zo kan het beeld dat je van de ander hebt steeds steviger worden en invloed krijgen op hoe je nieuwe situaties interpreteert.

Daarom gaat dit niet over stoppen met delen, maar over **bewuster delen**. Praat je negatief, dan wordt het negatiever groter. Andersom werkt het net zo. Praat je positief, dan wordt het positiever groter. Met wie deel je, hoe vaak deel je, en wat gebeurt er daarna met jouw beeld van de ander?

Wat zeg je als je niet alles wilt delen?

In een scheiding gaan mensen vaak vragen stellen. Meestal goed bedoeld.

“Hoe gaat het met je?” “Wat is er gebeurd?”

En ergens voel je dat je wel iets wilt zeggen... maar **niet alles**. Omdat het nog vers is. Omdat je het zelf nog aan het uitzoeken bent. Of gewoon omdat niet iedereen alles hoeft te weten.

Dat is een spanningsveld. Want je wilt niet afstandelijk of gesloten overkomen, maar je wilt ook niet elke keer je hele verhaal opnieuw vertellen. Wat kan helpen, is het klein houden.

Niet omdat het niet belangrijk is, maar juist omdat het nog van jou is. Je hoeft het **niet groter te maken dan**:

“Het is een lastige periode, maar ik ben ermee bezig.” Of: “Er speelt het een en ander, ik neem er even de tijd voor.”

Dat soort zinnen doen eigenlijk precies genoeg. Je erkent dat er iets speelt, zonder dat je in details gaat. Zonder dat je jezelf opnieuw meeneemt in alles wat er gebeurd is.

Soms helpt het ook om alleen te delen hoe het nu met je gaat, in plaats van wat er allemaal gebeurd is. "Het is soms zwaar, maar het gaat stap voor stap." Daarmee blijf je **dichter bij jezelf**, en voorkom je dat je automatisch weer in het hele verhaal duikt.

En dan zijn er momenten waarop iemand doorvraagt. Dat gebeurt bijna vanzelf. Mensen zijn nieuwsgierig, of willen helpen. Maar je mag daar **een grens in hebben**, zonder dat het hard hoeft te worden. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: "Ik vertel er liever niet te veel over, maar dank je dat je het vraagt." Of: "Ik ben er nog mee bezig, dus ik houd het even bij mezelf."

Dat soort zinnen zijn zacht, maar duidelijk. Je legt niets uit, je verdedigt niets. Je geeft alleen aan wat voor jou klopt.

En als iemand blijft doorvragen, hoef je niet steeds iets nieuws te bedenken. Je mag gewoon bij hetzelfde blijven.

"Zoals ik zei, ik zit er middenin en neem daar even de tijd voor." Dat is vaak al genoeg.

Maar soms wil je wél iets meer delen, zonder dat je jezelf erin verliest.

Dan helpt het om **bij de feiten te blijven**. Bijvoorbeeld: "De mediator is gevonden, dus we zijn dat traject gestart."

"We zijn allebei op zoek naar een woning." "De praktische dingen worden nu geregeld." Je deelt dan wat er gebeurt, zonder er direct een emotioneel verhaal aan vast te maken. **Zonder interpretaties, zonder oordelen**. Dat klinkt simpel, maar het heeft een duidelijk effect.

Het helpt je door **afstand te houden tussen gebeurtenis en beleving**.

Door bij de feiten te blijven, activeer je meer je rationele denkproces, in plaats van dat je automatisch in de emotionele beleving stapt. En juist die emotionele herbeleving is wat ervoor kan zorgen dat iets steeds zwaarder gaat voelen. Door het feitelijk te houden, voorkom je dat je jezelf telkens opnieuw meeneemt in dezelfde emotie. Het betekent niet dat je je gevoel wegdrukt.

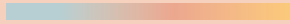


Het betekent dat je kiest wanneer en waar je daar wel ruimte aan geeft. Wat er eigenlijk gebeurt, is dat je **de regie bij jezelf** houdt. Niet elk gesprek hoeft een uitdieping te worden. Niet elk moment hoeft gedeeld te worden.

Sterker nog, door het klein en feitelijk te houden voorkom je dat het in je hoofd steeds groter wordt. Dat je het verhaal blijft herhalen, aanvullen en zwaarder maakt dan het op dat moment misschien is. En dat geeft rust.

Want uiteindelijk gaat het niet om hoeveel je vertelt, maar of **wat je zegt nog klopt voor jou.**

Quote



Alles wat je aandacht
geeft, groeit

Geïnspireerd door Wayne Dyers visie op aandacht en focus.



Reflectie

Hoe praat ik over de ander?

Voel ik mij daarna lichter of juist zwaarder?

**Deel ik om te verwerken of
om bevestigd te worden?**



In een periode van scheiding wil je **praten**. Dat is niet alleen logisch, het is ook nodig. Je zit in iets groots en het helpt om woorden te geven aan wat er in je omgaat.

Maar met wie je deelt, maakt meer **verschil** dan je misschien denkt.

Wat vaak gebeurt, is dat je je verhaal op meerdere plekken neerlegt. Bij vrienden, familie, collega's. Iedereen luistert, iedereen reageert, en iedereen geeft vanuit zijn eigen perspectief iets terug.

En juist daar ontstaat het **risico**.

Want elke reactie kleurt jouw verhaal een beetje bij. De één bevestigt je boosheid, de ander vindt dat je het anders had moeten aanpakken en weer iemand anders neemt het volledig voor je op.

Voor je het doorhebt, ben je **niet alleen** bezig met wat jij voelt, maar ook met alle **meningen** eromheen.



Maar er speelt nog iets anders.
Je wilt verder met de andere ouder.

Hoe jullie relatie er ook uit ziet, je blijft **samen ouders**. Dat betekent dat je op een bepaalde manier met elkaar moet blijven samenwerken. Wanneer je jouw verhaal met veel mensen deelt, vormen zij ook een beeld van de ander.

En dat beeld blijft vaak hangen.
Niet omdat zij het verkeerd doen.
Maar omdat zij niet verder hoeven met die ander.
Jij wel.

Jij moet verder met die relatie. Zij niet.

Wat je vaak ziet, is dat je jezelf na een tijd gaat verdedigen... het beeld dat je eerder hebt neergezet. Omdat je het al zo vaak hebt verteld en mensen dat van je kennen. En zo kun je ongemerkt vast blijven zitten in een verhaal dat je eigenlijk al **ontgroeid** bent.

Daar komt nog iets bij.
Je hebt het niet alleen over "de ander".
Je hebt het over **de vader of moeder van je kind**.

De vraag is: wil je dat anderen zo naar die ouder kijken... met het beeld dat is ontstaan in een moment waarin jij vooral even je emotie kwijt wilde?

Daarom helpt het om bewuster te kiezen met **wie je deelt**.

Wat helpend kan zijn, is om je verhaal te delen met maximaal twee of drie mensen. Mensen die dicht bij je staan en bij wie je jezelf echt kunt laten zien. Dus niet alleen de versie waarin je rustig en sterk bent, maar ook de versie waarin je boos bent, verdrietig of onzeker. **Het hele verhaal.**

Waarom juist dit werkt, heeft ook een psychologische reden. We zijn vaak gevoelig voor sociale invloed. Hoe meer mensen ergens iets van vinden, hoe groter de kans dat je dat overneemt bewust of onbewust. Wanneer je met veel mensen deelt, krijg je veel verschillende invalshoeken. Dat kan verwarrend worden en je verder van jezelf afbrengen.

Wanneer je kiest voor een kleine, vertrouwde groep, gebeurt er iets anders. Je hoeft niet telkens opnieuw je verhaal te “plaatsen” of aan te passen aan reacties van anderen. Daardoor blijft je verhaal dicht bij jezelf en ontstaat er meer rust.

Dit sluit ook aan bij wat Michael Pilarczyk vaak benadrukt: **de mensen met wie je je omringt hebben direct invloed op je energie, je manier van denken en hoe je groeit.**

Negativiteit werkt daarin net zo aanstekelijk als positiviteit. Wanneer je je verhaal blijft delen in een omgeving die vooral boosheid of frustratie bevestigt, versterkt dat jouw eigen beleving. Maar wanneer je kiest voor mensen die kunnen luisteren, reflecteren en je helpen om helder te blijven kijken, ontstaat er iets anders. Meer rust, meer overzicht en meer ruimte om **bewust keuzes** te maken.



Quote

De mensen om je
heen bepalen
jouw energie en groei.

Geïnspireerd door Michael Pilarczyk, Master Your Mindset, 2016.



Reflectie

Met wie deel ik mijn verhaal het meest?

Helpen deze gesprekken mij om dichter bij mezelf te blijven?

Welk beeld geef ik onbewust mee aan anderen over de andere ouder van mijn kind?



Ons brein probeert steeds betekenis te geven aan wat er gebeurt. Dat gaat vaak snel en zonder dat je het bewust doorhebt.

Je kind komt thuis en zegt:
"Papa was te laat."

En vrijwel meteen gebeurt er iets in je. Misschien een gedachte als: "Zie je wel" of "Dit doet hij bewust." Misschien voel je irritatie of spanning opkomen.

Of je vraagt iets aan de ander en er komt een zucht. Nog voordat je er bewust over nadent, heeft je hoofd er al betekenis aan gegeven:

"Hij heeft er geen zin in."

"Ze doet moeilijk."

"Ik vraag ook eens wat."

Dat voelt op dat moment misschien heel logisch. Alleen hoeft jouw verklaring niet te kloppen.

We proberen gedrag dat we zien namelijk te begrijpen en geven daar al snel betekenis aan. Binnen de psychologie sluit dit aan bij wat de fundamentele attributiefout wordt genoemd: de neiging om gedrag van een ander relatief snel toe te schrijven aan wie die persoon is, terwijl we de invloed van de situatie makkelijker over het hoofd kunnen zien.

Een zucht wordt dan bijvoorbeeld:

"Hij is ongeïnteresseerd."

Terwijl je op dat moment eigenlijk alleen zeker weet:
Hij zuchtte.

Daarbij onderschatten we soms hoeveel invloed de situatie en omstandigheden op iemands gedrag hebben.

Die zucht kan ook iemand zijn die in zijn hoofd aan het nadenken is. Die aan het puzzelen is hoe iets geregeld kan worden, of hoe het past binnen wat er al speelt. Geen onwil, maar uitzoeken.

Te laat komen kan simpelweg betekenen dat iets uitliep, dat het druk was of dat de planning anders liep dan verwacht. Niet dat iemand jou niet belangrijk vindt.



Don Miguel Ruiz beschrijft dit heel mooi in zijn boek The Four Agreements. Eén van zijn vier afspraken is:

“Don’t take anything personally.”

Wat iemand zegt of doet, komt vaak voort uit zijn of haar eigen beleving. Uit ervaringen, overtuigingen, emoties en uit wat er op dat moment bij die persoon speelt.

Dat betekent natuurlijk niet dat gedrag je niet kan raken. Of dat alles wat iemand doet oké is.

Wel kan het helpen om niet automatisch alles wat de ander doet op jezelf te betrekken.

Misschien ken je ook het beeld van de vinger die naar de ander wijst:

Wanneer je met één vinger naar de ander wijst, wijzen er drie terug naar jezelf.

Ik vind dat een mooie reminder. Juist op momenten waarop je heel duidelijk ziet wat de ander volgens jou verkeerd doet, kun je ook even terugkeren naar jezelf.

Om te onderzoeken:

Waarom raakt dit mij zo?

Wat gebeurt er bij mij?

Welke betekenis geef ik aan wat de ander doet?

En wat wil ik hier vervolgens mee?

Want hoe verleidelijk het soms ook is om vooral te kijken naar wat de ander zou moeten veranderen, jouw invloed begint op een andere plek.

Bij jezelf.

Waar ligt mijn invloed?

Niet omdat alles jouw “schuld” is, maar omdat jouw interpretatie altijd door jouw eigen bril gaat.

Dat betekent niet dat alles oké is of dat je alles moet accepteren. Maar het helpt wel om een stap terug te doen in hoe je het interpreteert. Want het verschil zit niet in wat er gebeurt, maar in de betekenis die jij eraan geeft. En die betekenis bepaalt hoe je je voelt, en uiteindelijk ook hoe je reageert.

Er zit altijd ruimte tussen wat er gebeurt en wat jij ervan maakt. En juist in die ruimte zit jouw keuze.

Er was een moment binnen mijn werk waarop een vader bleef herhalen dat de ander iets verkeerd had gedaan. En inhoudelijk klopte dat ook. Maar de vraag was niet of het klopte. De vraag was: wat helpt je hier verder?

Daar komt de volgende zin vandaan:

Wil je geluk of wil je gelijk?

Toen ik deze vraag stelde aan die vader zag ik direct verzachting. Het werd hem duidelijk dat het krijgen van gelijk hem niet verder ging brengen.

Het gaat er niet om dat je geen gelijk hebt. Het gaat erom wat je ermee doet.

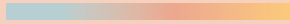
Wanneer je blijft focussen op gelijk, blijf je vaak hangen in frustratie. Wanneer je kiest voor rust en geluk, ontstaat er ruimte om anders te reageren.

Dat is waar dit hoofdstuk over gaat.

Niet alles persoonlijk maken betekent niet dat het je niets doet. Het betekent dat je **bewuster** kiest hoe je ermee omgaat.



Quote



Wil je geluk of wil je gelijk?

Geïnspireerd door Phil McGraw, Relationship Rescue.



Reflectie

In welke situaties maak ik dingen persoonlijk?

Wat zegt mijn interpretatie misschien ook over mijzelf?

Welke andere verklaring zou er ook kunnen zijn?

Wat helpt mij hier verder: gelijk... of geluk?



Het lijkt een klein woord.

“Mijn ex.”

En toch kan het interessant zijn om eens stil te staan bij de woorden die je gebruikt wanneer je over de andere ouder praat.

In de podcast Peace of Mind van 365 Dagen Succesvol hoorde ik een gedachte over het woord ‘ex’ die bij mij is blijven hangen. Zij stonden stil bij wat dat woord kan betekenen wanneer een partnerrelatie eindigt.

Dat zette mij aan het denken over scheiding wanneer er kinderen zijn. Want voor jullie relatie als partners klopt het: die relatie is voorbij. Jullie ouderschap blijft.

Ook Villa Pinedo maakt dat onderscheid heel duidelijk: **als partners ga je uit elkaar, als ouders blijf je met elkaar verbonden.**

En juist daarom ben ik zelf bewust gaan kijken naar de woorden die ik gebruik.

Ik heb eigenlijk nooit gesproken over “mijn ex”. Voor mij voelde dat woord niet kloppend. Alsof ik vooral benoemde wat voorbij was, terwijl er ook iets heel belangrijks bleef bestaan.

Ik spreek altijd over:

“de vader van mijn kind.”

Voor mij benoemt dat de feitelijke relatie die er nog steeds is.

Ik had daar eens een bijzonder gesprek over met zijn moeder. Ze vertelde me dat ze het lastig vond hoe ze mij na de scheiding moest noemen. “Ex-schoondochter” vond ze zo naar klinken.

Ik vroeg haar: “Wat ben ik voor jou?” Ze keek me aan en zei:

“De moeder van mijn kleinkind.”

En ik zei: “Daar is je antwoord.”

Dat geeft woorden aan de **feitelijke relatie** die we hebben.

En verder mag je me natuurlijk gewoon Angelique noemen.

Dat gesprek is me altijd bijgebleven.



Want wanneer je andere woorden kiest, kan er ook iets verschuiven in de manier waarop je naar de relatie kijkt. De situatie zelf verandert daarmee niet. Wel leg je je aandacht ergens anders neer. Dat sluit voor mij mooi aan bij het gedachtegoed van Eckhart Tolle over aandacht en bewustzijn:

“Waar je aandacht is, daar ontstaat je ervaring van de werkelijkheid.”

Wanneer je spreekt over ‘de vader van mijn kind’ of ‘de moeder van mijn kind’, richt je je aandacht op de rol die er nog steeds is: ouder van jullie kind.

En precies zo kijk ik ook naar de woorden die we gebruiken. Ze kunnen helpen om onze aandacht bewust te richten op wat er óók nog is.

De partnerrelatie is voorbij.
Het ouderschap blijft.

Daarom adviseer ik ouders die ik begeleid om bewust te kijken naar de woorden die zij gebruiken voor de andere ouder.

Probeer het zelf eens.

Vervang “mijn ex” een tijdje door “de vader van mijn kind” of “de moeder van mijn kind” en merk op wat dat met jou doet.

Misschien verandert er iets in hoe je naar de ander kijkt. Misschien merk je weinig verschil. Het gaat vooral om de bewustwording van de woorden die je kiest en de betekenis die ze voor jou hebben.

Want ook in taal ligt een stukje van jouw invloed.

Waar leg jij je aandacht op?

En welke woorden helpen jou om te kijken naar de relatie die er nog wél is?

De woorden die je gebruikt kunnen doorwerken in hoe je over de andere ouder praat en hoe je met elkaar omgaat. Ook **je kind** hoort hoe jullie over elkaar spreken.

Het woord ‘ex’ is daarmee niet verkeerd. Het gaat om de keuze welke relatie je wilt benadrukken.

Het verhaal stopt niet.

Het verandert van vorm.

Quote

Waar je aandacht is, daar
ontstaat je ervaring van de
werkelijkheid

Geïnspireerd door Eckhart Tolle, *The Power of Now*, 1999.



Reflectie

Hoe noem ik de andere ouder meestal?

Wat doet dat woord met mijn gevoel?

Waar richt ik mijn aandacht op wanneer ik dat woord gebruik?

Helpt dat mij om dichter bij rust te komen of blijf ik hangen in het verleden?



"Ik doe het voor mijn kind."

Het is zo'n zin die bijna iedereen zegt tijdens een scheiding.

En ik geloof ook echt dat het zo bedoeld wordt. Niemand staat op met de gedachte: laat ik het vandaag ingewikkeld maken voor mijn kind. En toch gebeurt het bij ouders in scheiding vaak wel. Dat gebeurt niet expres, maar omdat wat jij voelt en wat je kind nodig heeft, niet altijd hetzelfde is.

Stel je voor dat je kind thuiskomt en zegt: "Papa bracht me te laat naar school." Op het eerste gezicht is dat een simpele zin, maar in jou kan er meteen van alles gebeuren. Misschien voel je irritatie, misschien onrust, misschien de neiging om door te vragen of er iets van te vinden. En dat is logisch. Alleen... dit is zo'n moment waarop het **niet** over jou gaat.

Het gaat over je kind.

En als je daar heel even bij stil kunt staan, verschuift er iets. Dan wordt de vraag niet meer: wat vind ik hiervan? Maar: wat heeft mijn kind nu nodig?

Om dat echt te kunnen voelen, helpt het om iets te begrijpen wat onder alles ligt. Kinderen zijn loyaal aan hun ouders.

Binnen de contextuele therapie van Ivan Boszormenyi-Nagy wordt gesproken over existentiële loyaliteit. Heel simpel gezegd ontstaat er door de geboorte een fundamentele verbondenheid tussen een kind en zijn ouders.

Een scheiding verandert die oorsprong niet. Ook wanneer ouders uit elkaar gaan of er conflicten ontstaan, blijven het voor het kind zijn vader en zijn moeder.

En dat betekent dus ook dat een kind altijd **verbonden** is met jullie allebei. Dus wanneer jouw kind iets vertelt over de andere ouder, vertelt het nooit alleen iets over die ander. Het vertelt ook iets van zichzelf. Van zijn wereld, van zijn beleving, van de verbinding die er is.



En precies daar wordt het kwetsbaar.
Want kinderen voelen feilloos wat er gebeurt.
Niet alleen in wat je zegt, maar vooral in wat eronder zit.

Een kleine zucht, een blik, een vraag die nét iets anders klinkt, dat is al genoeg. Vanaf dat moment kan een kind iets voorzichtiger worden, iets meer gaan nadenken over wat het wel en niet zegt, of dingen anders gaan brengen.

Niet omdat het niet wil delen, maar omdat het voelt: hier moet ik opletten.

En zo raken kinderen in de knel. Niet door één groot moment, maar door allemaal **kleine momenten** waarin ze zich gaan aanpassen. Terwijl een kind eigenlijk maar één ding wil: gewoon van **allebei** houden, zonder gedoe.

En dat is precies waar **jouw rol zit**. Niet in wat de ander doet, en ook niet in hoe het daar gaat, maar in wat er bij jou gebeurt. Misschien herken je het wel. Dat je hoofd vooral bezig is met wat er bij de andere ouder gebeurt. Hoe het daar gaat, wat er anders zou moeten, of wat jij anders zou doen. En hoe meer je daarover nadenkt, hoe onrustiger het wordt. Je energie gaat naar iets waar je geen controle over hebt.

Tijdens mijn eigen proces, maar ook in mijn werk, merkte ik hoe helpend het is om hier onderscheid in te maken.

Wat is van mij, en wat is niet van mij?

Dat zie je bijvoorbeeld heel duidelijk op wisseldagen.

Kinderen komen terug van de andere ouder en kunnen onrustig zijn.

Prikkelbaar, drukker, stiller of gewoon "anders" dan je gewend bent.

Wat ik in mijn werk vaak hoorde, is dat ouders dan zeiden: "Zie je wel, daar mogen ze alles, en nu mag ik het weer oplossen." En hoe logisch die gedachte ook voelt, het helpt om daar net even anders naar te kijken.

Want een kind is degene die tussen twee huizen beweegt. Die moet schakelen. Van regels, van sfeer, van energie. En dat vraagt iets. Voor veel kinderen is de eerste dag na een wissel gewoon even landen. Niet omdat het ergens beter of slechter is. Maar omdat het tijd kost om weer over te schakelen.

En precies daar ligt jouw invloed. In het **hier en nu zijn**, en in het geven van ruimte aan wat je kind nodig heeft. Begrip, rust, even niets hoeven.

Op het moment dat je dat kunt zien, verandert er iets. Dan wordt onrust geen probleem dat opgelost moet worden, maar een signaal dat je kind even tijd nodig heeft. En dat maakt dat jij anders kunt reageren. Rustiger, zachter en meer **afgestemd**.



Cirkel van invloed

De cirkel van invloed van Stephen Covey helpt om dat zichtbaar te maken.

Aan de buitenkant zit alles waar je geen invloed op hebt. Hoe het er bij de andere ouder aan toegaat, welke keuzes daar worden gemaakt, hoe iemand reageert of communiceert. Je kunt daar van alles van vinden, maar je kunt het niet sturen. En toch gaat daar vaak de meeste energie naartoe.



In het midden zit jouw echte invloed.
Hoe jij reageert. Wat jij zegt. Hoe jij luistert.
Welke veiligheid jij biedt.

En hoe jouw kind zich bij jou voelt. En precies daar zit de sleutel.
Want hoe meer jij blijft bij wat van jou is, hoe **rustiger** het wordt. Niet omdat alles perfect gaat, maar omdat jij niet meer hoeft te trekken aan wat niet beweegt.

Misschien helpt deze vraag je daarbij: zit ik nu in wat ik niet kan veranderen... of in wat wél van mij is?

Stephen R. Covey, The 7 Habits of Highly Effective People (1989).

Dus terug naar dat moment.

"Papa bracht me te laat naar school."

Misschien is dat voor je kind gewoon een mededeling. Dan hoeft er helemaal geen vraag achteraan. "Oh ja." "Oké." En dan laat je even ruimte.

Wil je kind verder vertellen, dan kan dat. En als het daarbij iets vertelt over hoe het voor hem of haar was, kun je daarop aansluiten.

Het belangrijkste is dat je niet meteen gaat zoeken naar wat er bij de andere ouder gebeurde. "Waarom was papa te laat?" "Had hij zich weer verslapen?" "Gebeurt dat daar vaker?"

Daarmee kan een gewone mededeling ongemerkt veranderen in informatie die het kind over de andere ouder moet geven.

Laat je kind **bepalen** hoeveel er in het verhaal zit.

Soms is iets gewoon een feit. Soms zit er een gevoel of een verhaal achter. Door eerst te luisteren, geef je je kind de ruimte om zelf te laten zien wat het nodig heeft.

En dat is kijken door de **ogen** van je kind.

Dat begint niet bij je kind, maar bij jou. Bij het moment waarop jij iets voelt en even niks doet. Niet meteen reageren, niet meteen invullen, maar jezelf afvragen: gaat dit over mijn kind, of over mij? Wat jij voelt, is van jou. En dat mag er zijn. Maar het hoeft niet bij je kind te liggen. En hoe vaker je dat onderscheid maakt, hoe rustiger het wordt. Niet omdat alles ineens makkelijk is, maar omdat jij niet meer overal iets mee hoeft. En dat geeft ruimte. Voor jou, en voor je kind.

En ja, je gaat dit niet altijd perfect doen. Je gaat momenten hebben waarop je toch reageert, of achteraf denkt: dat had ik **anders** willen doen. Dat hoort erbij. Je kunt **altijd terug**. Je kunt altijd zeggen: "Volgens mij reageerde ik net een beetje vanuit mezelf, dat ging niet over jou." En daarmee geef je je kind misschien wel het belangrijkste mee: dat je niet perfect hoeft te zijn om veilig te zijn.

Misschien is dat wel de kern. Niet dat je alles goed doet. Maar dat je een plek bent waar je kind niets hoeft te dragen.

Een leestip als je echt door de ogen van kinderen wilt kijken, is

Aan alle gescheiden ouders van Villa Pinedo.

Een aanrader, geschreven vanuit het perspectief van kinderen van gescheiden ouders.



Quote



“Ik hoef niet te kiezen. Ik wil gewoon van jullie allebei houden.”

Geïnspireerd door Johnston, Roseby en Kuehnle, *In the Name of the Child*, 2009.



Reflectie

Wanneer reageer ik vanuit mezelf en wanneer vanuit mijn kind?

**Waar zit ik met mijn aandacht:
bij de ander... of bij wat van mij is?**

Geef ik ruimte of wil ik het oplossen?

**Wat heeft mijn kind van mij nodig
op het moment dat het even lastig is?**



Tot slot

Als je deze gids hebt gelezen, heb je gemerkt dat verandering vaak in kleine momenten begint.
In hoe je kijkt, hoe je reageert, wat je zegt... en soms juist in wat je laat.

De **zes inzichten** lijken misschien simpel. Maar juist in die kleine momenten kun je verschil maken.

Een appje waar je normaal direct op zou reageren.
Een opmerking die je deze keer iets minder persoonlijk neemt.
Een verhaal van je kind waar je gewoon even naar luistert.
Een irritatie waarvan je denkt: hier hoeft ik nu niets mee.

Misschien verandert de ander helemaal niet.
Maar er verandert wél iets bij jou.
Je wordt je bewuster van wat er gebeurt en krijgt steeds iets meer ruimte om te kiezen hoe jij ermee om wilt gaan.

En precies daar zit **jouw invloed**.
Niet in controle over de ander, maar in het besef:
Ik blijf bij wat van mij is.
En dat is genoeg.

Van daaruit kan er meer **rust** ontstaan. Voor jou, in het contact met de andere ouder en vooral voor je kind. Want uiteindelijk hoeft je kind geen ouders die alles perfect doen. Maar wel ouders bij wie het kind mag zijn. Zonder te hoeven kiezen, zonder iets op te hoeven lossen en met de ruimte om van beide ouders te houden.

Voor jou. Voor jullie. En voor je kind.

Ik hoop dat deze gids je heeft geholpen om op sommige momenten nét even anders te kijken.

Misschien kun je met deze inzichten zelf verder. Misschien merk je dat bepaalde situaties toch blijven terugkomen of wil je graag dat iemand een tijdje met je meekijkt.
Weet dan dat je het niet alleen hoeft te doen.

Bij Rebuild Horizons kun je terecht voor een los gesprek of voor begeleiding over een langere periode. We beginnen bij wat er bij jou speelt en kijken van daaruit naar wat jou verder helpt.

Meer informatie vind je op [**www.rebuildhorizons.nl**](http://www.rebuildhorizons.nl).

Bronnen

Boszormenyi-Nagy, L., & Spark, G. M. (1973). Invisible loyalties.

Reciprocity in intergenerational family therapy. Harper & Row.

Covey, S. R. (1989). The 7 habits of highly effective people. Free Press.

Dyer, W. W. (2020). Happiness is the way. Hay House.

Johnston, J. R., Roseby, V., & Kuehnle, K. (2009). In the name of the child. A developmental approach to understanding and helping children of conflicted and violent divorce. Springer Publishing Company.

Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2019). Attachment Reorganization Following Divorce: Normative Processes and Individual Differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71-75.

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology*, 2(2), 175-220.

Manson, M. (2017). De edele kunst van not giving a f*ck. Lev.

McGraw, P. C. (2000). Relationship rescue. Hyperion.

Pilarczyk, M. (2016). Master your mindset. Leef je mooiste leven. Invictus Publishing.

Pinedo, M., & Vollinga, P. (2013). Aan alle gescheiden ouders. Leer kijken door de ogen van je kind. Lev.

Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. *Advances in Experimental Social Psychology*, 10, 173-220.

Ruiz, D. M. (1997). The four agreements. A practical guide to personal freedom. Amber-Allen Publishing.

Tolle, E. (1999). The power of now. A guide to spiritual enlightenment. New World Library.

365 Dagen Succesvol - Peace of Mind podcast

Stichting Villa Pinedo - informatie over ouderschap na scheiding

Colofon

Tekst en concept

Angelique Arends

Vormgeving

Kelsey Leijenhorst

Uitgave

Rebuild Horizons, 2026

© 2026 Angelique Arends - Rebuild Horizons. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden vervaardigd, gepubliceerd of verspreid, in welke vorm dan ook, behoudens de uitzonderingen die de wet toestaat.



"If you change the way you look at things, the things you look at change."

Wayne Dyer

Een zin die helpt **relativeren** en gevoel van **eigen regie** geeft. Juist op de momenten dat ik merk dat ik in oude patronen schiet. Dat ik weer ga invullen, reageren of vast kom te zitten in hoe iets "zou moeten zijn". Dan helpt het mij om even stil te staan... en mezelf te herinneren: wat gebeurt er als ik hier anders naar kijk?

En elke keer weer merk ik:
als mijn blik verandert, verandert mijn gevoel.
En als mijn gevoel verandert, reageer ik anders.
En daardoor verandert er uiteindelijk ook iets
in wat er tussen mij en de ander gebeurt.
Misschien is dat ook wat ik je wil meegeven.
Niet dat je alles anders moet doen.

**Maar dat je, juist op de momenten dat het lastig is...
kunt voelen dat je altijd invloed hebt in hoe je kijkt.
En dat daar jouw regie zit.**



Dank je wel dat je de tijd hebt genomen om dit te lezen.

Angelique

www.rebuildhorizons.nl



**REBUILD
HORIZONS**