



## 5 GOUDEN TIPS

*Maak van je ECHTSCHEIDING geen VECHTSCHEIDING!*



[susanstijnen.nl](http://susanstijnen.nl)

Eurode-Park 1-75  
6461 KB Kerkrade  
T +31 (0)6 - 46 17 15 45  
[susan@susanstijnen.nl](mailto:susan@susanstijnen.nl)

KvK 59029757  
BTW NL157022365B01  
IBAN NL36 INGB 0681 0175 54



## *Inhoudsopgave*

Wie ben ik.....	3.
Waarom deze gratis tips.....	4.
Voor wie zijn deze gratis tips.....	4.
1. Accepteer dat het is zoals het is.....	5.
2. Gun elkaar het beste.....	6.
3. Vergeet niet waarom je ooit van je ex-partner gehouden hebt.....	6.
4. Erken je eigen aandeel.....	7.
5. Eerlijkheid.....	8.
Samenvatting.....	8.



## Wie ben ik

Ik had een perfect leven. Een leuke man die (bijna) alles voor me deed, allebei een vaste baan, een mooi huis met grote tuin, een auto voor de deur, ieder jaar op vakantie, weekendjes weg, uitstapjes en twee prachtige kinderen. Perfect, althans zo leek het voor de buitenwereld. Toch knaagde er iets aan mij. Is dit wel het leven wat ik wil? Heeft het leven mij niet meer te bieden? Is dit wel de man met wie ik oud wil worden? Kan hij mij wel geven wat ik nodig heb? Heb ik wellicht gevoelens voor iemand anders? Na maanden van gesprekken, twijfels en vele tranen nam ik een besluit. Een besluit wat het einde betekende van een gezin. Het einde van een vader, een moeder en kinderen samen in één huis. Het moment dat ik mijn man, onze kinderen, onze familie en onze vrienden moest gaan vertellen dat voor mij de koek op was en het punt aangebroken was dat we beiden apart verder gaan.



### DAT WAS IN 2006!

Ik had zoveel ellende om me heen gezien en gehoord dat ik koste wat kost geen vechtscheiding wilde. Ik wilde niet, zoals wel eens gezegd werd “het onderste uit de kan halen”. Ik wilde niet worden zoals sommige moeders die er alles aan doen om de kinderen bij hun vader weg te houden. Ik wilde het beste voor ons allebei en nog belangrijker ik wilde dat de kinderen goed contact zouden hebben met ons allebei.

Het feit dat hun vader niet meer de man van mijn dromen was betekende niet dat hij geen DROOMVADER is.

Wij gingen deze klus samen klaren. Niet meer als partners, maar als collega-ouders!

Een fantastisch voornemen, in de praktijk bleek het soms toch anders uit te pakken. We kregen beiden nieuwe mensen in ons leven. Mensen met nieuwe gedachten en ideeën. Mensen die je beïnvloeden. Mensen die je doen veranderen. Mensen die je vaker ziet dan je collega-ouder. Dit alles bracht emoties met zich mee waar ik op voorhand niet op voorbereid was. Wat de verwerking, ja die heb je als verlater ook, soms een stuk lastiger maakte. Daar waar ik vaak stoer vertelde hoe goed het met me ging voelde ik me soms heel alleen en wist niet hoe het allemaal moest. Was ik wel een goede moeder, vonden de kinderen het niet leuker bij papa. Kon papa ze niet meer bieden dan ik. Maar papa was toch veel vaker weg dan ik en deed voor mijn gevoel meer met zijn super leuke nieuwe partner dan met de kinderen en bracht de kinderen naar oma en opa. Twijfels waarvan ik nu weet niets met mijn ex-partner te maken hadden maar meer zeiden over mezelf.

Toch bleef ik altijd mijn voornemen voor me houden. WIJ ZIJN EN BLIJVEN OUDERS. Als ik het even niet meer wist of toch anders gereageerd had dan dat ik gewild of me voorgenomen had zocht ik mensen op die me een spiegel voor konden houden. Die ons beider rol van een



afstand konden bekijken. Dat hielp mij heel erg om bij mezelf te blijven en de goede kanten te belichten in plaats van de lastige kanten.

Daarnaast bleef ik, ondanks mijn nieuwe relatie, wat betreft de kinderen het altijd belangrijk vinden wat mijn ex-man, mijn collega ouder, ervan vond. Anderen mochten hun mening geven dat zeker, maar uiteindelijk wilde ik dat wij, mijn ex-man en ik, in overleg samen het definitieve besluit namen. Mijn stelling is, er kunnen veel mensen om je kinderen geven, echter er zijn maar twee mensen die het tot op het bot voelen als er iets met de kinderen is en dat zijn – PAPA en MAMA.

Inmiddels zijn we jaren verder en kan ik met trots vertellen dat mijn ex-man en ik samen twee hele fijne kinderen hebben groot gebracht. Kinderen die beslist liever gehad hadden dat we bij elkaar gebleven waren. Kinderen die wel een leven hebben waar zowel ik als hun vader een hele grote rol in hebben gehad. Iets waar ik enorm dankbaar voor ben.

## *Waarom deze gratis tips?*

Nu jaren later kijk ik terug en denk hoe hebben we dit toch zo goed voor elkaar kunnen krijgen? Wat maakt dat het ons wel gelukt is en dat het anderen niet lukt om een partnerschap te beëindigen en samen het ouderschap ten uitvoer te brengen?

Ik weet natuurlijk niet hoe het voor mijn ex-man is geweest, maar voor mezelf weet ik hoe ik dit gedaan heb. Hoe het voor mij en daarmee voor ons heeft gewerkt.

En ondanks dat ik hoop dat kinderen niet in een echtscheidingssituatie belanden, weet ik dat de werkelijkheid anders is. Daarom wil ik hetgeen voor mij gewerkt heeft met je delen omdat ik vind dat ieder kind recht heeft op contact met beide ouders.

## *Voor wie zijn deze gratis tips?*

Denk je alleen aan jezelf, wil je het onderste uit de kan halen en je ex- partner een poot uitdraaien? Stop dan hier met lezen.

Ben je echter bereid om naar jezelf te kijken en wil je oproecht, zonder dubbele agenda scheiden? Lees dan vooral verder. En hopelijk schrijven jij en je ex-partner, ondanks de vervelende situatie, dan ook een succesverhaal!





## *Tip 1 - Accepteer dat het is zoals het is*

Of je nu verlaster of verlatene bent. Hoe lastig het ook is. Hoe onzeker de situatie ook is probeer te accepteren dat het is zoals het is. Je kunt blijven hangen in "wat als". De praktijk leert echter dat dit vaak geen zin heeft. Het is vechten tegen de bierkaai. Ofwel vechten tegen het onmogelijke. Het maakt jou nog verdrietiger, bozer of onzekerder en de relatie tussen jou en je ex-partner wordt alleen maar slechter. Het heeft geen zin om te blijven vechten en te ontkennen. Je maakt het jezelf alleen nog lastiger. Het is vechten tegen een muur die niet om zal vallen. In 99 van de 100 gevallen wordt een besluit om te gaan scheiden niet teruggedraaid. Dus je hebt 2 keuzes, ga ik vechten en gaan jullie uiteindelijk samen, inclusief de kinderen, de afgrond in of accepteer je het en probeer je er samen het beste van te maken. Ik zeg niet dat je geen verdriet mag hebben, laat het verdriet zeker toe. Dit helpt bij de verwerking.

Toen ik accepteerde dat ik meer nodig had dan mijn ex-man mij kon bieden, probeerde ik hem niet meer te veranderen en nam ik een besluit om niet meer samen verder te gaan.

Toen ik accepteerde dat wij samen geen toekomst meer hadden, viel er een last van mij af. Kon ik terugkijken op een fijne tijd en me focussen op een nieuwe toekomst.

Toen ik accepteerde dat ik onze kinderen niet meer iedere dag zou zien, zag ik het positieve ervan. Ik kreeg meer tijd voor mezelf en de momenten dat de kinderen er waren kon ik meer van ze genieten en was ik minder gestrest.

Toen ik accepteerde dat er een nieuwe vrouw in het leven van onze kinderen kwam, zag ik het positieve ervan. Nog iemand die het allerbeste voor heeft met onze kinderen. Iemand die kwaliteiten heeft die ik niet heb en deze kan meegeven aan de kinderen.

Toen ik accepteerde dat ik als moeder goed ben zoals ik ben, probeerde ik me niet meer anders voor te doen. Voelde ik me niet meer bedreigd en kon ik dat bieden waar ik goed in ben.

Toen ik accepteerde dat...als je accepteert, stop je met vechten en ziet de wereld er opeens heel anders uit.

**IT IS  
WHAT  
IT IS**



## *Tip 2 - Gun elkaar het beste*

Het feit dat mijn ex-partner en ik geen toekomst meer samen hadden betekende niet dat ik hem niet de allerbeste toekomst gunde. Ik vond het belangrijk dat we beiden een goede nieuwe start konden maken. Daarom hebben we beiden concessies gedaan in de zakelijke afwikkeling. Hoe noem je dat – een beetje water bij de wijn doen.

Mijn mening is als je elkaar allebei het beste gunt, je hierdoor ook met respect naar elkaar kunt blijven kijken. Respect is een zeer belangrijke basis voor de periode na scheiding. Respect zorgt ervoor dat je lastigere situaties makkelijker accepteert, dat je overlegt en niet vecht.

Daarnaast als het je ex-partner goed gaat, gaat het ook goed met de kinderen. En dat is toch hetgeen je het allerliefste wilt.

Dat wil niet zeggen dat het me door de jaren wel eens geraakt heeft als ik het vermoeden had dat mijn ex-man leukere dingen kon doen dan ik. Een feestje hier, een weekendje daar, vakantie zus en uitstapje zo. Was mijn ex-man verantwoordelijk voor dat gevoel? Nee, dat was iets van mij. Ik ben ervan overtuigd dat hij nooit gedacht heeft "Zo nu gaan we eens lekker op stap om Susan te pesten". Nee hij leefde gewoon zijn nieuwe leven. Wat zijn goed recht is. En dat ik met mijn gevoel om moest leren gaan was iets waar ik helemaal zelf verantwoordelijk voor was.

Inmiddels heb ik geleerd me niet blind te staren op wat een ander heeft, maar kijk ik naar wat ik de kinderen te bieden hebt. In mijn hoofd was het zo dat een dagje Efteling leuker is dan een dagje speeltuin of een picknick in het bos. Nu weet ik dat kinderen dit vaak anders zien. Het feit dat je oprechte aandacht voor de kinderen hebt, vinden kinderen vaak belangrijker dan hetgeen je met ze doet.

## *Tip 3 - Vergeet niet waarom je ooit van je ex-partner gehouden hebt!*

Het feit dat mijn ex-man mij niet meer kon bieden wat ik nodig had, laat onverlet dat ik ooit van hem gehouden heb. We hebben mooie tijden met elkaar beleefd en hebben samen 2 prachtige kinderen ter wereld gebracht. Twee kinderen die voor 50 % uit mijn DNA en 50 % uit het DNA van mijn ex-man bestaan. Kinderen die in bepaalde opzichten lijken op hun vader. Als ik slecht spreek over hun vader val ik ook een gedeelte van hen aan. En dat is iets was ik absoluut niet wil.





## Tip 4 - Erken je eigen aandeel

Het is heel makkelijk om met de vinger te wijzen naar de ander:

- Jij hebt dit niet goed gedaan.
- Jij hebt dat niet goed gedaan.

Ik ben echter van mening dat je altijd naar je eigen rol moet durven kijken. Het is te makkelijk om te zeggen "Wij zijn uit elkaar omdat jij mij niet meer kunt bieden wat ik nodig heb". In dat geval leg ik de volledige verantwoordelijkheid bij de ander. Je kunt ook zeggen: "Wij zijn uit elkaar omdat ik meer nodig heb dan jij kunt bieden". In dat geval leg je de verantwoordelijkheid bij jezelf. Ja ik ben een veeleisende dame die de lat hoog legt. Voor zichzelf en voor anderen. Wellicht was het wel niet realistisch, was ik misschien wel te veeleisend of had ik wel heel afwijkende ideeën.

De stelling waar twee vechten hebben twee schuld, staat voor mij als een paal boven water. En dan bedoel ik uiteraard niet letterlijk vechten! De essentie van dit e-book is juist een bijdrage leveren zodat je niet gaat vechten. Voor mij symboliseert het spreekwoord "dat in iedere echtscheiding iedere partner (of je het nu leuk vind of niet) bewust of onbewust een rol c.q. bijdrage heeft".

Durf kritisch te kijken naar jezelf!

Het feit dat mijn ex-partner mij niet meer kon bieden wat ik nodig had. Lag dat aan hem of lag dat aan mij? Aan het feit ik veranderd was en andere wensen had.

Het feit dat ik veranderd was en andere wensen had, heb ik dat op tijd aangeven of heeft mijn ex-man het niet gehoord of begrepen toen ik het hem vertelde.

Het feit dat ik gevoelens kreeg voor iemand anders. Lag dat alleen aan mij of lag dat ook aan mijn ex-man? Het feit dat ik mij niet gehoord voelde, maakte dat ik gesprekken ging voeren met anderen. Hierdoor werd de verbinding tussen mijn ex-man en mij stapje voor stapje minder en met anderen beetje bij beetje meer. Tot een moment dat je net een stapje te ver gaat. Is dit goed te praten, absoluut niet. Is dit de dagelijkse praktijk, zeker wel.

Stop met wijzen naar de ander en erken je eigen rol.  
Hoe pijnlijk dit ook kan zijn. Het leert je iets over jezelf waar je voor de toekomst alleen maar vruchten van kunt plukken.

Dit geldt ten tijde van de feitelijke scheiding, maar ook zeker in de jaren die volgen!





## Tip 5 - Eerlijkheid

Eerlijk en oprocht zijn voor mij kernwoorden. Ik hou niet van dubbele agenda's en geheimen. Dat maakt dat ik van mijn hart geen moordkuil maak. Het heeft me niet altijd windeieren gelegd. Het heeft er wel toe geleid dat je bij mij weet waar je aan toe bent.



Toen ik gevoelens kreeg voor een ander heb ik dat eerlijk verteld. Wat het met me deed, hoe ik het voor me zag en hoe nu verder. Vele gesprekken hebben we hierover gehad. Ik heb mijn ex-man daar veel pijn mee gedaan, dat besef ik mij ter degen. Ik weet echter ook dat ik, hoe gek het ook klinkt, daardoor respect heb gekregen van mijn ex-man. Mijn eerlijkheid is naar mijn idee cruciaal geweest in onze echtscheiding. Het feit dat ik in de lastige periode voor het besluit en erna altijd eerlijk ben geweest maakt dat mijn ex-man en ik steeds wisten waar we stonden. Was dit makkelijk, helemaal niet. Het maakt dat, ondanks hoe het gelopen is, mijn ex-man nooit met de vinger gewezen heeft. En we elkaar als collega-ouders nog altijd heel hoog hebben zitten. Hierdoor hebben we er met betrekking tot de kinderen een succesverhaal van kunnen maken. Ondanks dat ik hem pijn heb gedaan en hij mij teleurgesteld heeft.

## Samenvatting

Een scheiding is, net als een geboorte, een huwelijk, een overlijden, een life-event. Een gebeurtenis in je leven die grote impact heeft. Bovenstaand heb ik je de 5 gouden tips gegeven die er naar mijn idee aan hebben bijgedragen dat mijn ex-man en ik een succesverhaal hebben geschreven.

Was het altijd makkelijk, nee. Ging het altijd over rozen, ook niet. Waren we het altijd met elkaar eens, zeker niet. Maar mede door bovenstaande tips kwamen we altijd tot een oplossing. En ben eens eerlijk, zelfs met je beste vriend of vriendin ben je het wel eens niet eens of heb je woorden zonder dat het gelijk een bitch of een eikel is.

Wil een van jullie twee niet meewerken dan wordt het een lastiger verhaal, zo eerlijk moet ik zijn. Echter ik ben ervan overtuigd dat als jij je wel aan de tips houdt en niet meegaat in hetgeen je ex-partner doet er op den duur voor je ex-partner geen reden meer is om te vechten en dat deze uiteindelijk de strijdbijl zal begraven. Want vechten kan alleen maar met zijn tweeeën niet alleen.



Dus wil je een echtscheiding en geen vechtscheiding!

Hier zijn nogmaals de tips:

- Accepteer dat het is zoals het is
- Gun elkaar het beste
- Vergeet niet waarom je ooit van je ex-partner gehouden heb
- Erken je eigen aandeel
- Eerlijkheid duurt het langst

Ik wens je heel veel succes met je echtscheiding en het in praktijk brengen van de 5 gouden tips.

Heb je naar aanleiding van bovenstaande nog vragen of heb je hulp nodig bij de begeleiding van jullie echtscheiding? Wil jij van jullie echtscheiding ook een succesverhaal maken?



Neem dan voor een gratis en vrijblijvend informatiegesprek contact op via [susan@susanstijnen.nl](mailto:susan@susanstijnen.nl) of 06-46171545.