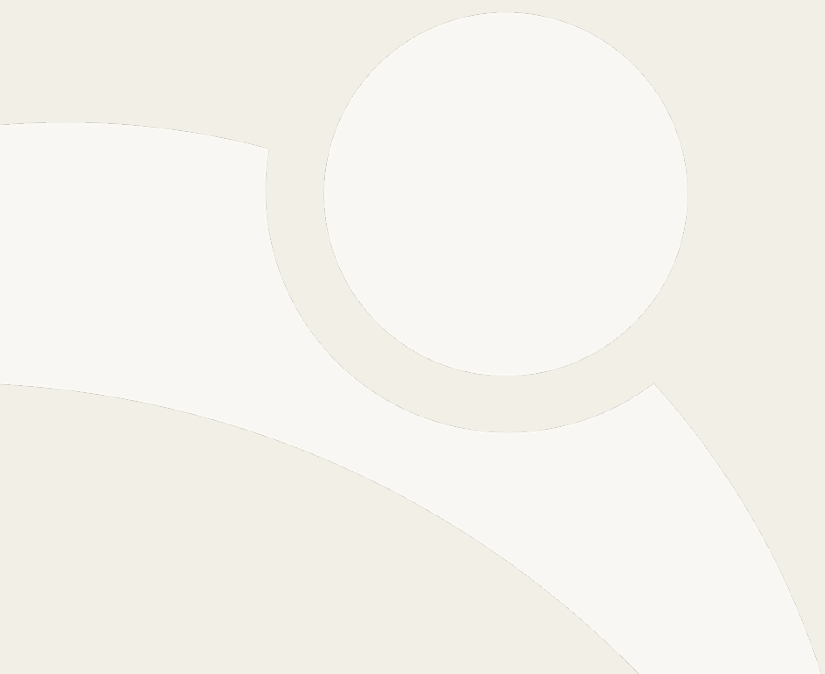




Hoe vertel je je partner dat je wilt scheiden? Tips & tricks



Waarom is het geven van een goede scheidingsmelding zo belangrijk?

Het geven van een scheidingsmelding is vaak een zeer emotioneel gesprek. Daarom is het belangrijk om dit gesprek goed voor te bereiden. Hiermee verhoog je de kans op een respectvolle en rustige scheidingsprocedure. Neem de tijd om stil te staan bij de impact die jouw beslissing zal hebben op je partner en de emoties die de boodschap kan oproepen.

Als degene die de scheidingsmelding brengt, ben jij waarschijnlijk al verder in het proces. Je hebt weken of misschien zelfs maanden de situatie overwogen, alle voor- en nadelen afgewogen, en uiteindelijk de moeilijke beslissing genomen. Voor jouw partner kan de mededeling echter totaal onverwacht komen en als een schok aanvoelen. Deze partner moet verwerken waar jij al langere tijd over hebt nagedacht. Begrip en geduld op dit moment kunnen een wereld van verschil maken.

Waarom de manier van de boodschap brengen belangrijk is

Hoe de scheidingsmelding wordt overgebracht, kan bepalend zijn voor hoe de verdere scheiding verloopt. Een goed doordacht en respectvol gesprek kan de basis vormen voor een vreedzame afwikkeling en een respectvolle samenwerking, zeker wanneer er kinderen in het spel zijn. Een onverwachte, koude of beschuldigende mededeling kan daarentegen leiden tot veel onnodige pijn, wantrouwen en zelfs een vechtscheiding.

Aandachtspunten voor een respectvolle scheidingsmelding

1. Kies het juiste moment en de juiste plek

- a) **Het juiste moment:** Wacht liever een week langer dan deze boodschap te geven op een moment van stress of haast. Geef de tijd en ruimte om het gesprek te verwerken.
- b) **De juiste plek:** Zorg dat jullie op een rustige plek kunnen praten, waar niemand jullie stoort. Doe dit bijvoorbeeld niet tijdens een etentje in een druk restaurant of terwijl de kinderen in de buurt spelen. Een vertrouwde en ontspannen omgeving maakt het makkelijker om echt te luisteren en ruimte te geven aan de emoties die kunnen opkomen. Kies dus een plek waar jullie allebei op jullie gemak zijn.

2. Wees eerlijk en duidelijk, zonder beschuldigingen

- a) **Persoonlijke aanpak:** Breng het nieuws in een persoonlijk gesprek, niet via een sms, briefje, of e-mail of via een brief van de advocaat.
- b) **Oprechtheid:** Spreek rustig, respectvol, en oprecht. Leg je beslissing uit zonder beschuldigingen te uiten



- c) **Duidelijk, maar empathisch:** geef geen omfloerste boodschappen die de deur nog op een kier laten. Duidelijkheid is belangrijk, vermijd het geven van valse hoop. Een scheidingsmelding breng je niet half of in twee delen; zorg dat het in één keer duidelijk is.

3. Gebruik ik-boodschappen

- a) **Spreek vanuit jezelf:** Gebruik zinnen zoals: "Ik voel me niet meer gelukkig in onze relatie." Zo vermijd je dat je partner zich aangevallen voelt.
- b) **Vermijd verwijten:** Uitspraken als "Jij hebt dit gedaan" zetten alleen maar kwaad bloed. Ze zorgen ervoor dat je partner onmiddellijk in het verweer gaat waardoor het gesprek kan escaleren.

4. Wees voorbereid op een emotionele reactie

- a) **Geef je partner ruimte om te reageren:** Verdriet, boosheid of ongeloof zijn normale reacties. Blijf geduldig en begripvol.
- b) **Luister zonder in de verdediging te gaan:** Sta open voor de emoties van je partner, ook als het moeilijk is. Reageer kalm en probeer escalaties te vermijden.

5. Gun de tijd voor verwerking

- a) **Maak nog geen praktische afspraken:** Het kan verleidelijk zijn om direct over regelingen te praten, maar geef je partner eerst de tijd om de scheidingsmededeling te verwerken voordat jullie praktische stappen bespreken.
- b) **Laat stiltes toe:** Neem de tijd, en geef ook je partner tijd om alles te laten bezinken. Het gesprek hoeft niet meteen "af" te zijn. Het is de eerste stap van een traject.
- c) **Wat heeft je partner nu nodig?** Het is belangrijk om je partner de ruimte te geven om jouw beslissing te verwerken. Wil je partner snel schakelen, of is er meer tijd nodig om de boodschap te laten bezinken? Als het laatste het geval is, pas je tempo aan en spreek een moment af waarop jullie hier opnieuw over in gesprek gaan.

6. Kijk naar de toekomst en geef je partner opties.

- a) **Constructieve samenwerking:** Geef in het gesprek wel aan dat je bereid bent samen aan een respectvolle scheidingsregeling te werken, vooral in het belang van de kinderen.
- b) **Openstaan voor bemiddeling:** Bespreek de mogelijkheid om met een professionele bemiddelaar aan de slag te gaan wanneer je partner er klaar voor is.



7. Bereid je voor op het vervolg

- a) **Praktische zaken:** Denk na over de komende stappen, zoals tijdelijke woonoplossingen of een voorlopige zorgregeling voor de kinderen. Vooraleer concrete stappen te zetten win je best wat informatie in over de implicaties ervan. Ook een tijdelijke wat kan en wat best niet.
- b) **Professionele begeleiding:** Overweeg bemiddeling om het proces in goede banen te leiden. Dit voorkomt escalatie en helpt bij het vinden van evenwichtige afspraken.

Nieuwe partner in het spel?

We willen je nog meegeven: Als er een nieuwe partner is, is het belangrijk om te overwegen of het delen van deze informatie op dat moment iets toevoegt aan het gesprek. Open en eerlijke communicatie is belangrijk maar je wil ook het gesprek constructief houden. Lukt dat niet, kies een moment waarop de emoties minder hoog oplopen en leg uit waarom je dit later deelt. Wees echter altijd eerlijk als er direct naar wordt gevraagd, zonder de kern van het gesprek – jullie relatie en afspraken – uit het oog te verliezen.

Niets hoeft overhaast – neem de tijd om het goed te doen

Een goede scheidingsmelding kan de toon zetten voor hoe de rest van het proces verloopt. Kies je voor conflict of voor een constructieve aanpak? Door samen met een ervaren bemiddelaar te werken aan eerlijke en weldoordachte afspraken, kun je de pijn van een juridische strijd vermijden. Je blijft samenwerken als ouders en voorkomt dat de relatie verder verzuurt.

Waarom voor NEO Bemiddeling kiezen?

Bij NEO Bemiddeling begeleiden we jullie met ervaring en begrip door de emotionele en juridische aspecten van een scheiding – van financiële regelingen tot zorgafspraken voor jullie kinderen.

Samen werken we aan een proces met zo min mogelijk conflicten en pijn, zodat jullie op een harmonieuze manier aan een nieuwe fase in jullie leven kunnen beginnen.

Wat vinden we belangrijk:

- **Menselijke Aanpak:** Wij geloven in een persoonlijke benadering. Bij ons ben je geen nummer; we zitten met jullie mee in het traject. We zijn betrokken bemiddelaars die jullie situatie begrijpen en met jullie samenwerken aan een oplossing die werkt voor jullie beiden.
- **Integriteit en open en eerlijke communicatie** vormen de basis van ons werk en onze relatie met de koppels. Wij geloven in het belang van vertrouwen en een transparante open communicatie. Onze intentie is om een veilige omgeving te creëren waar jullie je vrij voelen om te delen en te communiceren.



- **Professionele, gestructureerde en pragmatische aanpak** die werkt, doeltreffend, praktisch en kwaliteitsvol is en bovendien houvast biedt. No nonsens... bemiddelen tot in de puntjes....
- **Kennis en ervaring:**

We hebben een uitgebreide kennis van het juridische kader, evenals van de financiële en fiscale aspecten die komen kijken bij het maken van afspraken. We begrijpen ook de praktische uitdagingen van een scheiding en zijn op de hoogte van de impact die een scheiding kan hebben op kinderen. Dankzij onze jarenlange ervaring hebben we de nodige bemiddelingsvaardigheden ontwikkeld en hebben we talloze dossiers en situaties behandeld. Hierdoor kunnen we effectief met jullie meedenken en haalbare oplossingen aanreiken die passen bij jullie unieke situatie.

Hebben jullie nog vragen of willen jullie samen de eerste stap zetten naar een respectvolle scheiding? Neem vandaag nog contact met ons op en plan een gesprek. Wij staan klaar om jullie te begeleiden naar oplossingen die voor iedereen werken.

