

**Z**elfs als je uit een slechte relatie komt, en beseft dat je nu beter af bent, krijg je na een scheiding een emotionele klap te verwerken", argumenteert Martine Mingelinckx. In verschillende hoofdstukken belicht ze aan de hand van een waaiër aan herkenbare cases uit haar praktijk de emotionele verrassingen die je kunt verwachten als een lange relatie op de klippen loopt.

Maar de focus ligt vooral bij oplossingen: wat kun je doen om die vloedgolf van negatieve gevoelens heelhuids door te komen en aan een nieuw leven te beginnen?

## Schuldgevoel en schaamte

"Ondanks het feit dat iedereen gescheiden koppels kent, is scheiden nog steeds een sociaal taboe. Je hebt het gevoel dat je gefaald hebt. Vooral naar de kinderen toe zijn de schuldgevoelens groot. Veel mensen proberen een relatie koste wat kost voor hen in stand te houden. Toch is een schuldgevoel geen eerste emotie. Je praat het jezelf aan, of het wordt je aangepreft door anderen: de ex-partner, de familie, de omgeving. Schuldgevoelens zorgen ervoor dat je je anders gaat gedragen. Je gaat mensen mijden, of je gaat overcompenseren, zoals de kinderen beladen met cadeaus. Of je laat alles achter. Dat doe je beter niet. Achteraf, als de emoties geluwd zijn, zul je je bekocht voelen. Neem daarom geen belangrijke beslissingen in het heetst van de strijd. Vroeg of laat keert dit zich tegen je."

## De emotionele rollercoaster

"Heftige emoties als woede, verdriet en zelftwijfel zullen elkaar in een snel tempo opvolgen, ook als je zelf een einde maakte aan de relatie. Dat is normaal. Zelfs een slechte relatie kun je 'missen'. Al die gevoelens moeten een plaats krijgen, en dat vraagt tijd. Je moet bijvoorbeeld wennen aan het alleen zijn. Als je die woede of dat verdriet geen plaats geeft, dan ga je je in een slachtofferrol wentelen. Zolang je dat doet, neem je geen initiatief om je leven opnieuw op de rails te krijgen. Vroeg of laat moet je tot actie overgaan. Dan komt het keerpunt.

"Een fout die men ook vaak maakt, is te

De materiële afhandeling van een relatiebreuk kan worden geregeld door advocaten, notarissen en bemiddelaars. Maar te weinig staan mensen stil bij de emotionele gevolgen van een scheiding. Over hoe het verder moet, schreef therapeute Martine Mingelinckx een boek. In *Nieuwe levens, nieuw geluk* schetst ze stap voor stap hoe je je leven weer in balans brengt. DOOR CATHERINE ONGENAE

snel na de scheiding een nieuwe relatie aangaan. Wie er na twee maanden weer denkt te staan, mispakt zich meestal. Die relaties lopen vaak mis, omdat je er nog niet klaar voor bent. Een relatie moet verwerkt worden, zelfs van een negatieve relatie moet je afscheid nemen. Reken ongeveer een jaar voordat je jezelf opnieuw hebt gevonden en de oude patronen hebt losgelaten."

## Laat elkaar los

"Zelfs als je het erover eens bent dat het niet meer lukt tussen jullie, dan nog is het voornemen om vrienden te blijven een goed idee. De eerste periode na de scheiding moet je een stap terugzetten, zodat je emotioneel op eigen benen leert staan. Zoniet blijf je aan elkaar vastzitten en kun je niet verder met je leven. Wil je ex je niet loslaten, dan mag je niet in dat spel meegaan. Neem de telefoon niet op als je vaak wordt gebeld, beantwoord geen sms'en, beloof niet om het gras nog wekelijks te komen maaien. Wees daar consequent in. Dat je de kou uit de lucht wilt halen is begrijpelijk, maar het creëert ook verwachtingen die je niet kunt inlossen. Schep duidelijkheid, zoniet blijft de ander hoop koesteren, of aandacht en energie opeisen. Geef je toch toe, dan beloon je je ex voor slecht gedrag, waardoor die de situatie in stand denkt te kunnen houden.

"Uiteraard is dit niet gemakkelijk als je contact moet houden om de kinderen. Jij laat je partner buiten door de voordeur, de kinderen halen hem weer binnen via de achterdeur. Stel het belang van de kinderen altijd op de eerste plaats, en maak je ex niet zwart. Een slechte partner is daarom nog geen slechte ouder. Maar knip de

emotionele band hoe dan ook door. Vanaf nu leidt ieder zijn eigen leven. Je hoeft geen verantwoording meer af te leggen. Duld geen bemoeienissen. Hoe pijnlijk het ook is, gedaan is gedaan."

## Een nieuwe relatie

"Op het moment dat een van jullie een nieuwe relatie heeft, moet de ander beseffen dat er geen 'ons' meer is. Als er nog emotionele afhankelijkheid of verwachtingen zijn, zal de nieuwe partner dit voelen.

"Zodra mensen aanvaarden dat het voorbij is, komt de redelijkheid vaak terug. Maar dan moet eerst de woede verdwenen zijn. Vaak blijkt echter dat die woede wordt gevoed door de omgeving. Nochtans raak je met woede vooral jezelf. Zolang je niet inziet dat je met twee verantwoordelijk bent voor het stuklopen van een relatie, zolang je er niets uit leert, blijf je ter plaatse trappelen. Je moet je eigen leven in handen leren nemen. Als je dat inziet, kom je al een heel eind."

## Nieuw samengestelde gezinnen

"Voor singles die in een nieuw gezin komen, is het iets gemakkelijker dan voor twee deelgezinnen die onder één dak gaan wonen. Al moet je beseffen dat dit voor de single een grote omschakeling is. Die moet zich niet alleen aanpassen aan een nieuwe partner, maar ook aan de kinderen. Wennen aan die extra verantwoordelijkheid vraagt tijd.

"Het ander geval is complexer. Als twee deelgezinnen met eigen gewoonten, verhalen en kwetsuren gaan samenwonen,



FOTO: YANN HERTHAUD

■ Martine Mingelincx: 'Belangrijk is dat je na een scheiding de emotionele band hoe dan ook doorknipt. Hoe pijnlijk het ook is, gedaan is gedaan.'

mag je niet verwachten dat het meteen van een leen dakje zal lopen. Ook de kinderen hebben tijd nodig om zich aan te passen, zij hebben niet voor deze situatie gekozen. Alleen als de deelgezinnen bereid zijn om elkaar tegemoet te komen en gemeenschappelijke afspraken te maken, heeft zo'n nieuw samengesteld gezin kans op slagen. Er op voorhand over praten en nieuwe huisregels afspreken, kan heel wat problemen voorkomen."

### ..... Dwarse ..... (stief)kinderen

"Kinderen kunnen zich om verschillende redenen dwars gedragen. Zo zijn ze loyaal aan beide biologische ouders. In hun ogen kan de nieuwe partner de schuld zijn van de breuk, ook al is dat in werkelijkheid niet zo. Ook moet de nieuwe partner niet proberen om snel orde op zaken te stellen of te bemoeieren. Dat is de taak van de biologische ouder. Stiefouders

nemen dus beter een ondersteunende rol op zich. Laat de kinderen zelf naar je toe komen, geef hen de tijd en de kans om je te leren kennen en je te respecteren. Als ze merken dat je niet de plaats van hun biologische ouder wilt innemen, draaien ze wel bij.

"Nu, er zijn ook situaties waarin de stiefouder echt wordt gepest door de kinderen. Dan is de houding van de biologische ouder doorslaggevend. Die moet in zo'n geval paal en perk stellen aan negatief gedrag tegenover de nieuwe partner. Kijk je de andere kant op, dan zal die relatie niet slagen."

Nieuwe levens, nieuw geluk van Martine Mingelincx wordt uitgegeven bij uitgeverij Linkeroever en kost 17,50 euro

Op zaterdag 16 april geeft Martine Mingelincx om 14 uur een lezing over haar boek in de Standaardboekhandel in Hasselt. Inschrijven kan via het nummer 011/22.75.59.

THERAPEUTE **MARTINE MINGELINCKX** OVER DE VALKUILEN NA EEN SCHEIDING

‘Laat je geen  
schuldgevoel  
aanpraten’

