

Hoe vertel ik het mijn partner?

De scheidingsmelding: het vertellen aan de partner dat je wilt gaan scheiden, is voor veel mensen één van de moeilijkste momenten in het leven. Wanneer de wens tot scheiding hardop wordt uitgesproken, lijkt de scheiding definitiever dan toen de gedachte alleen nog in het hoofd zat. Bovendien moet er, naast de eigen emoties, rekening gehouden worden met de emoties van de partner. Voor veel mensen is dit een reden om de scheidingsmelding zo lang mogelijk uit te stellen.

De pijn, zeker bij een onverwachte scheidingsmelding, kan niet verzacht worden. Wel kan degene die wil scheiden een aantal voorwaarden scheppen, waardoor de communicatie tussen de beide partners niet voorgoed verstoord wordt en waardoor de partners tijdens en na het scheidingsproces met elkaar kunnen blijven overleggen.

De Scheidingsboodschap

Wat als eerste duidelijk moet zijn, voor degene die de scheidingsboodschap vertelt, is wat het doel van de scheidingsmelding is:

1. Gaat het om een laatste wanhopige poging om de relatie te redden?

Wanneer er sprake is van een wanhoopspoging om de relatie te redden, lijkt het ons verstandig om een bemiddelaar, mediator of een relatietherapeut in te schakelen.

2. Is er absoluut geen weg terug en is scheiden het enige alternatief?

In dit geval, wanneer een scheiding onafwendbaar is, kan degene die wil scheiden rekening houden met het volgende:

- Geef een duidelijke scheidingsboodschap. Zeker wanneer voor de andere partner de scheidingsmelding onverwacht komt, probeert degene die wil scheiden de scheidingsboodschap vaak te verzachten. Helaas mondt dit vaak uit in een onduidelijke scheidingsmelding waardoor de andere partner zou kunnen denken dat er nog een weg terug is.
- Een duidelijke scheidingsmelding hoeft geen gevoelloze en harde melding te zijn.
- Maak de partner deelgenoot van je denkproces dat vooraf ging aan het besluit om te scheiden. De partner staat aan het begin van het scheidingsproces, waarin jij al veel verder bent.
- Verwijt de partner niet teveel. Meestal heeft degene die wil scheiden de slechte eigenschappen uitvergroot en heeft daardoor geen oog meer voor de goede kanten van de partner.
- Wees eerlijk over de oorzaak/reden van de echtscheiding ook als er een ander in het spel is. Tijdens het (echt)scheidingsproces komt de echte reden en de aanleiding waarom de echtscheiding aangevraagd wordt toch wel naar boven en kan dan de voortgang van het overleg over de echtscheiding behoorlijk verstoren. Wanneer de partner pas na de echtscheiding te horen krijgt dat er een ander in het spel is, ontstaat er veel boosheid, wantrouwen en verdriet en wordt het verwerkingsproces volledig verstoord.

Voorwaarden

Het krijgen van een scheidingsboodschap is -op z'n zachtst gezegd- buitengewoon onplezierig. Degene die de boodschap gaat ontvangen, heeft recht op tijd, ruimte en rust voor zichzelf. Het is dus verstandig om de scheidingsmelding te doen op een moment waarop eventuele kinderen niet thuis zijn, de partner niet vlak na de scheidingsmelding verplichtingen (werk, vergadering, familiebezoek) heeft en houdt rekening met het tijdstip, zodat (indien gewenst) ondersteuning van vrienden en/of familie gevraagd kan worden.