

Inhoud

Inleiding 11

Deel I Scheidingsoverwegingstijd

1 De relatie is uit balans: scheiden of toch maar niet? 14

- 1.1 Help... Wat gebeurt er tussen ons?! 14
- 1.2 Scheidingssignalentest 19
- 1.3 Kun je gedrag veranderen? 21
- 1.4 Oefening om relatiepatronen te leren doorbreken 24
- 1.5 'Jij' in de relatie 28

2 De beslissing om te scheiden 33

- 2.1 De beslissing tot echtscheiding nemen 33
- 2.2 Relatietherapie?! 34
- 2.3 Een ander in het spel 35
- 2.4 Hoe moet ik nu kiezen? 38
- 2.5 Toets: ben ik zover dat ik wil scheiden? 39
- 2.6 Beslissing van jou 42
- 2.7 Beslissing van je partner 43

Deel II De scheiding

3 Ik ga scheiden, wat nu?! 48

- 3.1 Scheidingsmelding 48
- 3.2 Ken elkaars motieven 51
- 3.3 Voorkom discussies over de schuldvraag 55

4 Wat gebeurt er met mij? 57

- 4.1 Het verwerken van emoties: de verschillende rouwverwerkingsfasen 57
- 4.2 Het niet meer zien zitten ... 61
- 4.3 Hoe om te gaan met angsten en onzekerheden 62
- 4.4 Deskundige hulp inroepen 63
- 4.5 Hoe om te gaan met adviezen van de achterban 64
- 4.6 Het mededelen van de scheiding aan anderen 65
- 4.7 Het regelen van de tijdelijke financiën 65

- 5 Hoe ga je in deze onzekere periode met je partner om? 67**
- 5.1 De spanning is om te snijden 67
 - 5.2 Drie typen relatiemodellen 68
 - 5.3 Typerend ruziegedrag 70
 - 5.4 Samen praten is lastig. Hoe trek je de communicatie weer vlot? 72
 - 5.5 Wie vertrekt? Wie blijft? 75
 - 5.6 Tijdelijke afspraken kunnen rust brengen 77
 - 5.7 Alles direct juridisch regelen? Of juist niet? 78
 - 5.8 Kun je tijdens het huwelijk al een andere woning kopen? 79

- 6 Wat je moet weten met betrekking tot je kinderen 80**
- 6.1 Scheidingsmelding aan de kinderen: het paraplugesprek 80
 - 6.2 Is een echtscheiding slecht voor kinderen? 82
 - 6.3 Ouderschapsplan 83
 - 6.4 Co-ouderschap 85
 - 6.5 Gevolgen per leeftijdscategorie 86
 - 6.6 Hoe kun je je kinderen ondersteunen bij de verwerking? 89
 - 6.7 Preventieve hulpprogramma's voor kinderen 90
 - 6.8 Voorkom een loyaliteitsconflict 93
 - 6.9 PAS-syndroom 95
 - 6.10 Wat als er een nieuwe partner in het spel is? 96

Deel III De echtscheidingsprocedure: wat nu?

- 7 Hoe pak je de echtscheidingsprocedure aan? 102**
- 7.1 Procedure 102
 - 7.2 Eigen advocaat en procedure op tegenspraak 103
 - 7.3 Wat kun je verwachten van een eigen advocaat? 107
 - 7.4 Hoe vind je een goede advocaat? 108
 - 7.5 Hoe lang duurt een procedure op tegenspraak? 108
 - 7.6 Over welke onderwerpen kun je de rechtbank om een beslissing vragen? 110
 - 7.7 Voorlopige voorzieningen 110
 - 7.8 Scheidingsbemiddelaar en het gezamenlijk verzoek 111
 - 7.9 Wat kun je verwachten van een scheidingsbemiddelaar? 112
 - 7.10 Hoe lang duurt een bemiddelingstraject? 113
 - 7.11 Bang om ondergesneeuwd te worden in een bemiddelingstraject? 114
 - 7.12 Voordelen van mediation ten opzichte van een procedure op tegenspraak 115

- 7.13 *Collaborative divorce* 116
- 7.14 De beste manier om je op het eerste gesprek met een advocaat/
bemiddelaar voor te bereiden 116
- 7.15 Inboedel verdelen 117
- 7.16 Alimentatie 118
- 7.17 Wat je nog meer zelf moet regelen ... 121
- 7.18 Wat kost een echtscheiding? 121
- 7.19 Is scheiden via internet een goede oplossing? 123
- 7.20 Echtscheiding op basis van gefinancierde rechtsbijstand 124

Deel IV Een nieuw leven: wat nu?

8 Hoe nu verder? 128

- 8.1 Gemakkelijker gezegd dan gedaan 128
- 8.2 Gebrek aan zelfvertrouwen 130
- 8.3 Persoonlijke groei 131
- 8.4 De kunst van het aanvaarden 132
- 8.5 Het nahuwelijk 135
- 8.6 Je leven is door de echtscheiding niet afgelopen, het staat
aan een nieuw begin 135

Bijlagen

- 1 Woonconvenant 138
- 2 Ouderschapsplan 140
- 3 Actiepuntenlijst als voorbereiding op het eerste gesprek met advocaat/
mediator 145
- 4 Tabellen eigen aandeel kosten van kinderen 147
- 5 Overige actiepunten 150
- 6 Toetsingscriteria van de Raad voor Rechtsbijstand 151

Literatuur, websites, adressen, leestips 152

Dankwoord 157

Over de auteur 159