

OMGAAN MET EEN SCHEIDING

'Omgaan met een scheiding' werd door Connie Lemmens gelezen. Hieronder leest u haar recensie.

Titel:

Omgaan met een scheiding

Geschreven door:

Jean-Pierre van de Ven

Uitgever:

Bohn Stafleu van Loghum

ISBN:

978 90 313 61861

Aantal pagina's

: 147

Prijs:

€ 20,25

Gelezen door**Naam:**

Connie Lemmens

Leeftijd:

61 jaar

Burgerlijke staat:

gescheiden, 1 meerderjarige zoon.

Beroep:

van typiste tot docente. Nu Vut.

Interesses:

de mens en zijn gedrag. En verder van alles, geschiedenis, politiek, kunst, muziek, enzovoort.

Recensie**Doel en belofte van het boek:**

Dit boek gaat over de gevolgen van een scheiding op emotioneel, mentaal en sociaal gebied. Er is in Nederland genoeg informatie te vinden over de juridische en/of fiscale aspecten van een scheiding, over mediation of over de omgangsregeling met de kinderen, maar er was nog geen boek over de emotionele aspecten. Het boek wil vooral de emotionele kant van een scheiding belichten, de woede, de verwarring, de opluchting, teleurstelling, schuld en schaamte, kortom alle emotionele aspecten die er aan te pas komen. Het hele proces van scheiden.

Inhoud:

Het boek bestaat uit 5 hoofdstukken:

Wat er met jezelf aan de hand kan zijn,
wat er met de relatie aan de hand kan zijn,
hoe het zover heeft kunnen komen,
wat je te wachten staat en
evt. of jullie je kunnen laten behandelen.

Hoofdstuk 1 begint met liefdesverdriet. Liefdesverdriet kan als een posttraumatische of een acute stressstoornis worden gezien met de daarbij optredende symptomen zoals schrikken, schuldgevoelens enz. Het is een verlieservaring die je voelt. Van daar ga je naar je relatie en hoe je op elkaar reageert. Mensen gaan steeds negatiever met elkaar om. Destructieve interactiepatronen verergeren de situatie. Deze escalerende patronen gaan een eigen leven leiden. In hoofdstuk 3 worden de diverse verklaringen voor een scheiding uitgelegd.

In hoofdstuk 4 lees je wat de situatie is na de scheiding. Eerst chaos, en daarna afscheid nemen van elkaar.

Daarna acceptatie en evt. een nieuwe verstandhouding.

Met 5 stappen. Van ongelof, via pijn, ruzie, acceptatie naar helen. En dan nog hoofdstuk 5 waarin evt. therapie wordt besproken. Het effect van een goede behandeling kan bijv. zijn voorkomen dat een conflict escaleert, of dat er geweld uitbreekt zelfs na de scheiding.

In dit hoofdstuk komen mediation relatietherapie, rouwverwerking, onderhandelingstherapie en nog meer soortgelijke therapieën aan het bod. Nuttige informatie ook als je zelf niet in een scheiding ligt.

Er wordt uitgelegd dat iedere partner belang heeft bij de scheiding, maar dat niet alleen. Je hebt ook je omgeving. Mensen die uit elkaar gaan, hebben ook interesses, vrienden, familie, wensen en activiteiten. Er ontstaan andere rollenpatronen dan de oude patronen.

Zelfs kinderen gaan rollen overnemen in de ouderrelatie. Ook dat wordt belicht. En ook hoe je met de kinderen moet omgaan in een scheiding.

Begrijpelijk geschreven:

Het boek is helder geschreven. De uitleg is duidelijk met voorbeelden in kaders.

Waarom heb ik het meeste gehad:

Ik vond het een duidelijk boek. Ik ben zelf ooit gescheiden en kan de diverse situaties goed herkennen. In die zin is het boek echt een spiegel die je voorgehouden wordt. Je moet wel de situatie willen herkennen. Soms in het heetst van een scheiding wil je dat niet, kan je dat pas na een scheiding. Wat ik erg goed vind is het belangrijke puntenlijstje in een relatie op bz. 57 in het boek. Een lijstje van zaken die je belangrijk vind in je relatie en dat je om het half jaar eens in kunt vullen en aan de hand daarvan kan zien of er dingen in je relatie gewijzigd zijn. Je komt zo tot een inzicht voor jezelf waar het evt. aan schort of hapert in je relatie. En daar hoeft je nog niet eens voor te scheiden.

Aanrader?

Het boek is zeker de moeite waard en aan te bevelen aan scheidende partners. Maar dat niet alleen. Ook voor mensen waarvan je denkt dat ze in zo'n situatie terecht gaan komen, als eye-opener. En ook voor mensen die al gescheiden zijn om zo nog eens te kunnen overpeinzen hoe het allemaal zo gekomen is. In die laatste situatie vooral om dan toch nog een betere relatie met je ex-partner te krijgen, vooral als er kinderen in het spel zijn. Zelfs therapeuten kunnen dit boek gebruiken als klein naslagwerkje. Het is lekker compact. Kortom een Aanrader.