



ZELFHULPBOEK BIJ CONFLICT/SCHEIDING

By Viviane Stieners

Januari 2025, Vibalance

Auteursrechten en beperking op doorverkoop

Alle inhoud, producten, en materialen die onderdeel uitmaken van dit zelfhulpboek, waaronder teksten, ontwerpen, afbeeldingen, audio, video en overige intellectuele creaties, zijn beschermd door auteursrechten en/of andere toepasselijke intellectuele eigendomsrechten. Deze rechten berusten exclusief bij Viviane Stieners, Vibalance.

Het is niet toegestaan om deze materialen, geheel of gedeeltelijk, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming:

- Te reproduceren, kopiëren of wijzigen;
- Te verspreiden, openbaar te maken of te delen met derden;
- Commercieel te gebruiken, waaronder begrepen, maar niet beperkt tot, doorverkoop, verhuur of licentieverlening aan derden.

Overtreding van deze bepalingen kan leiden tot juridische stappen en/of schadeclaims wegens inbreuk op intellectuele eigendomsrechten. Voor vragen of het verkrijgen van toestemming kunt u contact opnemen met info@vibalance.be.

INLEIDING

VOORWOORD

INHOUDSOPGAVE

SLOTWOORD

BRONNEN

Inleiding

Een scheiding is vaak een van de meest ingrijpende en emotioneel zware ervaringen in het leven. Of je nu zelf degene bent die de relatie beëindigt of degene die het verlies ondergaat, het proces kan gevoelens van verdriet, verwarring, woede en zelfs opluchting met zich meebrengen. Elke scheiding is uniek, maar er zijn gemeenschappelijke thema's die veel mensen ervaren: het verlies van dromen, het aanpassen aan nieuwe realiteiten en het vinden van een weg vooruit.

Het verwerken van een scheiding vraagt om tijd, geduld en de bereidheid om naar jezelf te kijken en de situatie onder ogen te zien. Dit zelfhulpboek is bedoeld om je te helpen in dat proces. Het biedt handvatten om stap voor stap om te gaan met de emoties en veranderingen die een scheiding met zich meebrengt. Door middel van praktische oefeningen, reflectievragen en inspirerende inzichten kun je actief aan de slag gaan om je eigen verwerkingsproces vorm te geven.

Of je nu het gevoel hebt dat je in een emotionele storm zit of juist op zoek bent naar manieren om je leven opnieuw op te bouwen, dit boek kan je ondersteunen bij het vinden van stabiliteit en kracht. Het gaat niet alleen om het begrijpen van wat je doormaakt, maar ook om het ontwikkelen van veerkracht en het leren van deze ervaring. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf weer vindt, met een hernieuwd gevoel van zelfwaardering en een duidelijke visie voor de toekomst.

Ik hoop dat dit zelfhulpboek je helpt om door deze moeilijke periode heen te komen en je een pad biedt naar heling, groei en nieuwe mogelijkheden.

Voorwoord

Laat ik mezelf even voorstellen: mijn naam is Viviane en van opleiding ben ik psychologisch consulent en bemiddelaar in familiale zaken. Als jonge moeder raakte mijn toenmalige relatie ook plots ten einde. Deze keuze had ik weliswaar zelf gemaakt, maar dit maakte het er zeker niet makkelijker op. Toen mijn relatie eindigde, was ik volledig overweldigd door de storm van gevoelens die ik niet altijd goed kon begrijpen, laat staan beheersen. De emoties gierden door mijn lijf: boosheid, verdriet, onbegrip, verwarring en zelfs opluchting. Maar wat ik destijds niet wist, was dat deze emoties ook invloed hadden op de manier waarop ik met mijn ex-partner en mijn kind omging. In plaats van mezelf de ruimte te geven om rustig door het verwerkingsproces heen te gaan, reageerde ik impulsief, vaak met irritatie of verwijten. Ik was verward, boos op mezelf, mijn omgeving en op de situatie, en dat vertaalde zich naar gespannen en soms pijnlijke interacties met de mensen die ik het meeste liefhad.

Als ik destijds had geweten hoe ik mijn emoties beter had kunnen herkennen en reguleren, had ik mijn ex-partner wellicht op een meer kalme manier kunnen benaderen, alsook mijn kind. Misschien had ik dan niet zulke harde woorden gesproken en had ik meer ruimte kunnen geven aan de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor ons kind. Maar bovenal: als ik mezelf de tijd had gegeven om te rouwen, had ik wellicht beter kunnen zorgen voor de emotionele behoeften van mijn kind, zonder mezelf te verliezen in mijn eigen verdriet. Mijn ex-partner had ik dan ook niet als tegenstander hoeven te zien, maar als iemand met wie ik samen het ouderschap moest voortzetten, ondanks het feit dat onze relatie was geëindigd.

Dit zelfhulpboek is voor alle ouders die door een scheiding heen gaan, die worstelen met hun emoties en zich misschien verloren voelen in het proces. Het is een uitnodiging om actief aan de slag te gaan met je eigen verwerkingsproces, om niet alleen de situatie beter te begrijpen, maar ook om jezelf meer ruimte en begrip te geven. Het biedt praktische handvatten om je emoties te herkennen, te verwerken en je verhoudingen met anderen — en vooral met je kind — te herstellen. Want hoewel een scheiding veel vraagt, biedt het ook de kans om sterker, wijzer en meer in balans te worden.

Inhoudsopgave

1. Eerste of tweede beslisser	7
2. Wisselstress	10
3. Conflict en verlies	13
4. Jouw verlies	14
5. Brief aan jezelf	16
6. Herstel van verlies	16
7. Stress uitgelegd	18
8. Linker- en rechterhersenhelft	21
9. Window of Tolerance	23
10.Hoe je raampje vergroten?	24
11.Plekken van veiligheid en rust	29
12.Herkennen van je gedachten	29
13.Dynamieken in conflict	31
14.Onderliggende behoeften	33
15.Communicatie met je ex-partner	37
16.Netwerk	39
17.Bronnen	40

1. Eerste of tweede beslisser

In een scheiding zijn er vaak twee verschillende rollen: de *eerste beslisser* en de *tweede beslisser*.

De eerste beslisser is degene die al enige tijd met de beslissing worstelt om de relatie te beëindigen. Deze persoon heeft een intern proces doorgemaakt en is mentaal al verder in het scheidingsproces. De tweede beslisser is degene aan wie de **scheidingsmelding** wordt gedaan. Dit nieuws komt vaak onverwacht en brengt een ander tijdspad van emoties en reacties met zich mee, wat leidt tot een verschillende beleving van het proces voor beide partijen.

Wanneer de tweede beslisser plotseling geconfronteerd wordt met de scheiding, heeft deze tijd nodig om het nieuws te verwerken. In dit stadium is er weinig ruimte voor rationele gedachten of besluitvorming. Pas wanneer het besef doordringt en er meer mentale ruimte ontstaat, kan de tweede beslisser zich beginnen te richten op praktische zaken, zoals het regelen van verantwoordelijkheden en het ouderschap.

Vaak ontstaat er in de samenleving de neiging om de eerste beslisser te zien als de 'dader' en de tweede beslisser als het 'slachtoffer'. Dit komt vaak doordat de tweede beslisser meer steun van de omgeving ontvangt. Toch doorlopen beide partijen een proces van verlies en rouw. Beide hebben recht op hun eigen verhaal en mogen de scheiding op hun eigen tempo verwerken.

Elke ouder heeft zijn of haar eigen beleving van de gezamenlijke geschiedenis, en het verwerken van die informatie is geen eenvoudige taak. Niet alle herinneringen of indrukken kunnen worden opgeslagen; er wordt een selectie gemaakt van wat wel of niet onthouden wordt. Dit verklaart waarom beide ouders vaak de nadruk leggen op verschillende aspecten van de scheiding, wat resulteert in uiteenlopende verhalen over wat er misging. Conflict kan ontstaan wanneer ex-partners proberen hun versie van de waarheid op te leggen aan de omgeving, terwijl de ander zijn of haar eigen perspectief heeft.

Eerste beslisser



Stappen van Eerste beslisser:

1. Overwegen
2. Beslissen
3. Melden
4. Reorganiseren

Tweede beslisser



Stappen van Tweede beslisser:

1. Melding ontvangen
2. Black-out
3. Verwerken
4. Reorganiseren

Wanneer je naar bovenstaande kijkt, kan je dan iets van het gedrag van de andere ouder herkennen in 1 van bovenstaande fasen? Of in je eigen gedrag?

Indien zo, kan dit je helpen om het gedrag van de andere ouder beter te begrijpen? Verandert dit iets in hoe je naar het gedrag van de andere ouder kijkt?

(noteer dit onderstaand voor jezelf)

Hoe reageerde je omgeving op jullie scheiding? Heb je steun gevoeld of stuitte je op onbegrip? Zou je positie als eerste of tweede beslisser hier iets mee te maken kunnen hebben?

(noteer dit onderstaand voor jezelf)

2. Wisselstress

Wanneer jullie apart (gaan) wonen na de scheiding, ontstaan er wisselmomenten. Dit zijn momenten waarop de kinderen van het ene naar het andere huis gaan en deze momenten brengen voor alle betrokkenen vaak de nodige spanningen met zich mee. Wanneer de breuk conflicten met zich meebracht of nog steeds complex is, zijn deze wisselmomenten ook de momenten waarop de ene ouder de andere ouder moet zien, vaak met tegenzin. Deze stress kan zich uitbreiden naar dagen voor en na de wissel.

Helpend hierbij kan zijn om de wisselmomenten voor te stellen als bootjes waarbij de kinderen op zo een moment van het ene bootje naar het andere bootje moeten overstappen.

Om deze overstap zo vlot mogelijk te laten verlopen, dienen de bootjes dicht tegen elkaar te liggen. De kinderen dienen ook recht te staan om van het ene bootje naar het andere bootje over stappen en hierdoor kunnen beide bootjes even wankelen. Elke betrokken partij dient hierbij nadien terug zijn of haar evenwicht te vinden, en wanneer dit gebeurt, komt alles weer tot rust.

Enkele tips bij het wisselen:

1. Wisselbak: In deze bak kunnen dan spulletjes gedeponerd worden die telkens mee op en af gaan. Zo kunnen de kinderen ook structuur leren door ze een vaste plaats te geven en worden ze minder snel vergeten.
2. Vermijd discussies of bespreek geen dingen over de scheiding tijdens de wissel, kies hiervoor een ander moment

3. Brengen/halen van de kinderen geeft doorgaans meer rust dan dat ze worden gebracht. Anders zit je voortdurend uit het raam te kijken of ze al arriveren of ben je nerveus als ze te laat zijn. Maak hierover afspraken met je ex-partner.
4. Wees flexibel wanneer spullen vergeten worden. Voorzie desnoods een dubbele sportoutfit of andere zaken die belangrijk zijn. Denk eraan dat iedereen moet wennen aan de nieuwe situatie en het helpt om iedereen de tijd te geven.
5. Wees positief t.o.v. van je ex-partner in het bijzijn van je kinderen, dit bevordert de wisselmomenten en vermindert de stress bij jezelf, je ex-partner en je kinderen
6. Zit je met een vraag/bemerking: vraag aan je ex-partner om een momentje te prikken dat voor jullie beiden past om dit te bespreken buiten de wisselmomenten en niet in het bijzijn van de kinderen.

Hoe lopen de wisselmomenten bij jou? Noteer hier onderstaand.

Wanneer ervaar je stress en/of spanningen bij deze momenten? Hoe uit zich dit bij jou? Fysiek en emotioneel? Noteer voor jezelf.

Hoe lang slepen deze gevoelens en emoties al aan?

Wat zou jou kunnen helpen om deze emoties en gevoelens meer te reguleren? Hoe zou je dit kunnen aanpakken? Is er iemand uit je netwerk die je hierbij zou kunnen helpen?

3. Conflict en verlies

Er kan een verband zijn tussen conflicten betreffende het ouderschap of materiële/praktische zaken en het verlies dat de ex-partner niet wil aanvaarden of de pijn die hier mee gepaard gaat.

Ga voor jezelf een situatie na waarbij je gevoelens van boosheid ervaarde ten opzichte van je ex-partner betreffende het ouderschap of praktische zaken die nog geregeld dienen te worden.

Noteer deze situatie voor jezelf en de daarbij horende gevoelens en gedachten die bij je opkomen wanneer je aan deze situatie denkt of tijdens deze situatie.

4. Jouw verlies

Na een scheiding verliezen ex-partners meer dan enkel elkaar. Na de scheiding of relatiebreuk, wat al een verlies op zich is, volgen nog er nog nieuwe verliezen. Deze situeren zich op verschillende domeinen:

-**sociaal**: verlies van (een deel) vrienden, verlies van schoonfamilie, verlies van gezamenlijke kennissen, etc.

-**materieel**: verlies van woning, verlies van auto, verlies van financiële zekerheid, verlies van roerende en onroerende goederen.

-**familiaal**: verlies van gezamenlijke feestgelegenheden (verjaardagen, Kerstmis, Sinterklaas, etc.)

-**emotioneel**: deze zijn meestal niet zichtbaar voor de buitenwereld: zelfbeeld, zelfvertrouwen, het allemaal alleen moeten doen, verlies van een toekomst samen en hoe deze ingevuld zou worden, verlies van een deel van je kind wanneer het bij je ex-partner is, etc.

Noteer voor jezelf welke bovenstaande zaken je volgens jou het meest verliest van bovenstaande domeinen door de relatiebreuk. Noteer ook hoe je ex-partner hierin betrokken was.

Bekijk nu per domein wat je het meest raakt en noteer dit. Dit kunnen verschillende zaken zijn per domein.

-Sociaal vlak:

-materieel vlak:

-familiaal vlak:

-Emotioneel vlak:

Bedenk nu voor jezelf eventuele alternatieven en/of hulpmiddelen om deze verliezen te vervangen door nieuwe winsten en/of regelingen met je ex-partner.

5. Brief aan jezelf

Het kan helpend zijn om een brief aan jezelf te schrijven. Deze kan gedurende je rouwproces elke dag verder aangevuld worden met aantekeningen hoe je je voelt, welke situaties tussen jou en je ex-partner zich voordeden, hoe je gedragingen waren in deze situaties en je reflecties hierover.

De bedoeling van deze brief is je emoties, gevoelens en behoeften weer tot je te laten komen. Dit kan soms als onprettig en confronterend worden ervaren, maar het is onderdeel van je verwerkingsproces. Het helpt je om terug voeling met je emoties en behoeften te krijgen en vooral voeling met jezelf, wie je bent, waar je voor staat en hoe je jezelf wilt profileren in deze wereld en in een relatie.

Je kan je brief herhaaldelijk terug lezen en reflecteren hoe je er nu tegenover staat, wat je anders doet en hoe je je anders voelt. Deze brief geeft ook je proces weer en hoe je evolueert in je verwerkingsproces.

6. Herstel van verlies

Het is mogelijk dat je lange tijd blijft vasthangen in je verlies en in je verwerkingsproces. Voor iedereen is dit anders en is de tijdsindicatie van een verwerking bij een relatiebreuk of scheiding niet bepaald.

Het kan helpend zijn om af en toe te ontsnappen uit het verlies van de scheiding en je aandacht te richten op nieuwe mooie dingen van de toekomst.

Het is daarom niet nodig om elke dag je gevoelsknop aan te zetten en te reflecteren over hoe ver jij staat in je verwerking. Gedurende dit proces is het ook ok om gewoon even geen diepgaande emoties te voelen maar kleine gelukjes die je weer energie geven voor je verdere verwerking.

Een (klein) groot gelukje wat helend is, is elke dag en elk moment dankbaar zijn voor dingen/zaken die goed lopen. Een woord van dankbaarheid uitspreken in je gedachten hierbij werkt je gelukshormonen in de hand en geeft je voeling met het heelal en wereld.

Dankbaar dat je bv. geen file hebt gehad tijdens je autorit naar het werk, dankbaar dat de zon schijnt, dankbaar dat je een financiële meevaller ontvangen hebt (opslag, kleine lottowinst, terugbetaling energierekening, etc), dankbaar voor die vriendelijke buur die je met iets geholpen heeft, dankbaar voor de glimlach die je ontving in de supermarkt, dankbaar voor je kind dat vandaag heel flink geweest is, etc.

Wat zijn voor jou kleine gelukjes?

Dit is voor iedereen persoonlijk, maar onderstaand vind je een aantal voorbeelden die gelukjes in de hand werken:

-geuren: geuren van bloemen, geuren die je doen herinneren aan een leuk moment, geuren van een lekkere parfum, etc
welke geuren geven jou een gelukmomentje? noteer voor jezelf

-kleuren: kleuren ondersteunen een bepaalde gemoedstoestand en ieder persoon heeft zijn of haar lievelingskleur. Welke kleur helpt je op te fleuren, van welke kleur wordt je rustig, vrolijk, etc. Je kan ook voor jezelf opzoeken welke kleuren welk effect hebben op je gemoedstoestand en welke kleur bij jou persoonlijke horoscoop of persoonlijkheid past. Hier bestaat genoeg informatie over te vinden op het internet.

Noteer voor jezelf

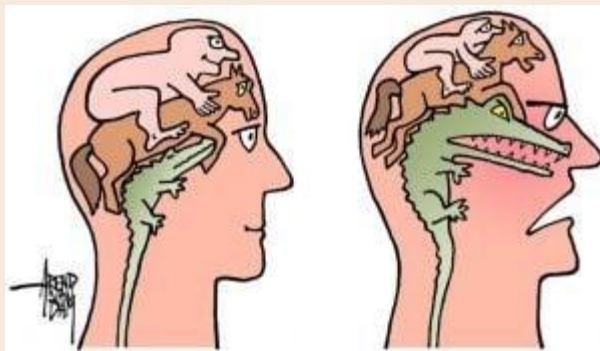
-activiteiten: enkele voorbeelden: lezen, knutselen, wandelen, knuffelen, dansen, lachen, afspreken met een goede vriend(in), etc.

Je kan ook op zoek gaan naar een nieuwe activiteit in groepsverband: dit helpt je om je netwerk terug uit te breiden, nieuwe mensen te leren kennen, ontspannen en je hoofd leegmaken.

-**JIJ-BOEK**: dit is een boekje waar jij jouw specifieke geluksmomentjes neerpent, waar je je behaalde doelstellingen noteert, je vooruitgangen: zowel persoonlijk als op professioneel vlak, je zaken opschrijft die je leuk vindt aan jezelf: interpersoonlijk en uiterlijke kenmerken, zaken waarover jij je goed voelt over jezelf, stappen die je ondernomen hebt, angsten die je overwonnen hebt, etc.

7. Stress uitgelegd

De drie breinen:



Wij mensen hebben drie breinen: een reptielenbrein, een zoogdierenbrein en een mensenbrein

REPTIELENBREIN: krokodil

Dit brein is het eerst ontwikkelde brein en dus ook ons oudste brein. Het helpt ons te informeren of we ons in een veilige of onveilige situatie bevinden.

Denk maar in de oudheid waarbij de jagers op zoek moesten gaan naar eten. Wanneer er een gevaarlijk roofdier in de buurt kwam, sprongen de sensoren van het reptielenbrein aan van

de jager en waarschuwden hem dat hij zich in een onveilige situatie bevond.

Het leervermogen van het reptielenbrein is beperkt tot klassiek conditioneren (de stimulus-respons reactie zoals beschreven door 'Pavlov'). Het reptielenbrein reageert automatisch, autonoom en instinctief op prikkels, denkt niet na en slaat niets op. Gedrag dat in verband kan worden gebracht met dit deel van de hersenen: agressie, lust, dominantie, paringsdrift, dwangmatigheid, fobieën. Verslavingsproblematiek situeert zich in dit brein. Het reptielenbrein helpt ons om te overleven en er zijn drie reacties die kunnen optreden bij gevaar:

FIGHT
FLIGHT
FREEZE

Dit zijn automatisch gegenereerde reacties van ons brein die we zelf niet kunnen reguleren. Voorbeeld: mensen zeggen vaak dat wanneer ze een bepaalde situatie zien waarbij gevaar schuilt (bv een overval) dat zij wel anders zouden reageren als de persoon die zich in deze situatie bevond. Dit is onwaar. Ons brein neemt op dat moment ons lichaam over en we bevinden ons in een totale staat van overgave aan het brein. Voor sommige personen uit zich dat zij gaan terugvechten (FIGHT), voor andere uit zich dat in een pure verstijving en shock (het niet meer kunnen bewegen)(FREEZE) en nog andere vertonen een vluchtreactie (FLIGHT). Wanneer onze hersenen onze functies overnemen, tracht het hiermee onze meest vitale functies te beschermen: ademen, bloedcirculatie, etc.

ZOOGDIERENBREIN

Dit brein is als tweede ontwikkeld en regelt onze emoties en sociaal gedrag. We doen vaak dingen die we achteraf betreuren. Het zoogdierenbrein neemt het dus over. De dopamine die wordt aangemaakt in je emotionele brein wint het van je gezonde verstand.

Sommige prikkels activeren het reptielenbrein dusdanig dat het ons bewustzijn volledig verlamt. Dit deel van het brein staat

bovenaan de hiërarchische ladder en is nauwelijks toegankelijk voor de neo cortex. Een sprekend voorbeeld daarvan is verkeersagressie. Een ander voorbeeld is die van een meer nuttige functie: overleven in geval van een levensgevaarlijke situatie: vechten, vluchten of bevriezen.

Het zoogdierenbrein en reptielenbrein zorgen er samen voor dat we dingen die we als leuk ervaren hebben, willen herhalen en zaken die we als negatief ervaren, willen vermijden.

MENSENBREIN

Dit brein is het laatst ontwikkeld. Dit brein is pas volledig tot zijn ontwikkeling op de leeftijd van 25 jaar. Dit is ons rationeel brein. Hier kunnen we mee denken, rationaliseren en zaken in het juiste perspectief plaatsen. Ring a bell? rekening houdend met het feit dat dit nog niet volledig tot ontwikkeling is gekomen bij jongeren en dit je nu meer inzicht geeft in hun vreemde gedragingen en uitpattingen? 😊

Wat is nu het verband met het ouderschap of jouw persoonlijk voelen na een scheiding of relatiebreuk?

Bij een relatiebreuk of scheiding komt ons lichaam vaak onder langdurige spanning te staan: stress en veel intense emoties

Hierdoor wordt de ene na de andere stresshormoonrespons geactiveerd in ons lichaam, waardoor vaak onze stressrem blokkeert en we dus bij elke stressreactie niet meer handelen en kunnen denken vanuit ons mensengere brein.

Onze gedragingen en handelingen worden daarom in vele gevallen overgenomen door ons reptielenbrein.

Wanneer je je bewust wordt van je stressreacties en je gedragingen hierbij, kan je deze automatische reacties doorbreken. Denk aan voorbeelden waarbij je achteraf terug nadacht over je gedrag en reactie en waarbij je dan zelf tot de conclusie komt dat je je puur hebt laten leiden door je emoties en reptielenbrein en hoe je dit anders had kunnen aanpakken.

Noteer voor jezelf welke situaties met je ex-partner waarbij je voelde dat je geen controle meer had over je gedragingen en je emoties en reptielenbrein volledig de overhand namen.

8. Linker- en rechterhersenhelft

Om in balans te komen met jezelf, is het noodzakelijk dat beide hersenhelften (linker en rechter) goed op elkaar afgestemd zijn en in evenwicht zijn. Dit evenwicht helpt om rationeler te kunnen denken en beslissingen te nemen vanuit je mensenbrein. Wanneer er een groot disbalans is tussen beide hersenhelften, schieten we sneller in ons automatische respons waardoor ons rationeel denken wordt uitgeschakeld. Onderstaand zijn er enkele oefeningen die helpen om beide hersenhelften terug in balans en in verbinding te brengen met elkaar.

Onze linkerhersenhelft staat namelijk in voor:

Logica, woorden, details, analytisch vermogen, orde en organisatie, planning en identificatie individu.

Onze rechterhersenhelft is verantwoordelijk voor:

Emoties en intuïtie, beelden (visualisaties), het geheel/relaties zien, samenbrengen en samenvoegen, spontaniteit en identificatie met groep (sociaal gebeuren).

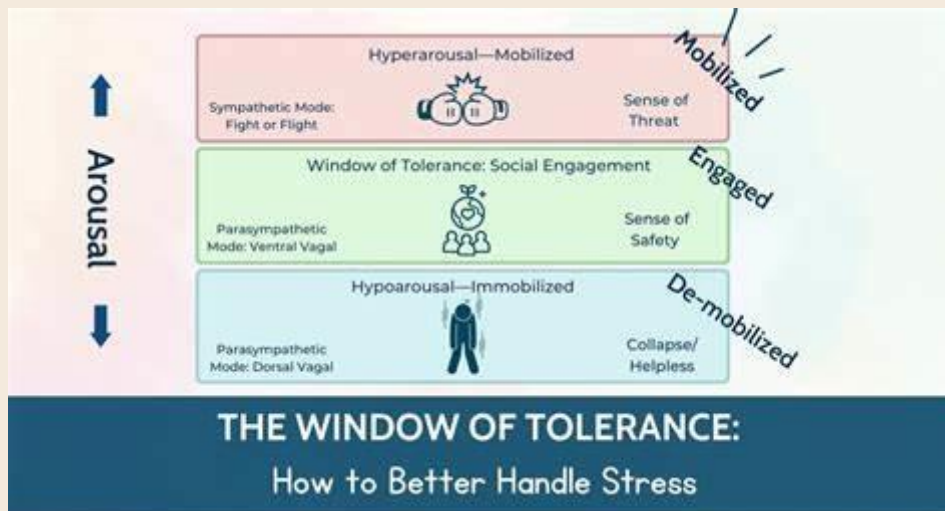
LINKER EN RECHTERHERSENHELF

Oefeningen om je linker en rechterhersenhelft beter op elkaar af te stemmen:

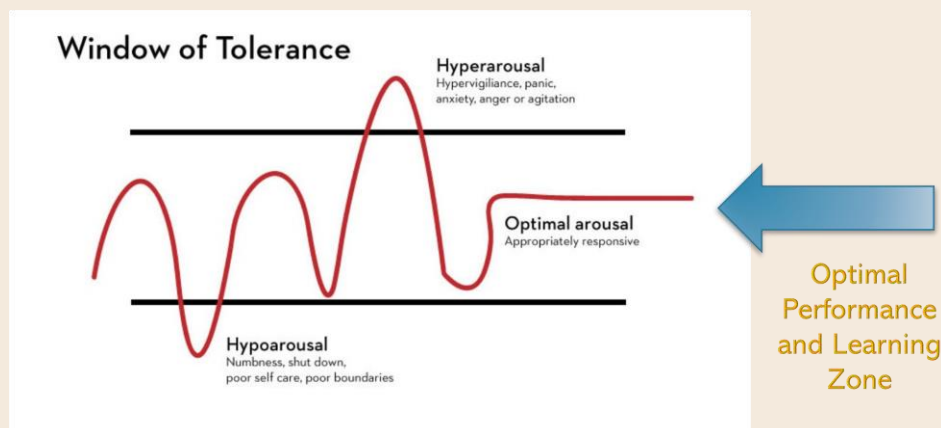
- Kruis je handen in elkaar met de handpalmen naar jou gericht. draai je duimen over elkaar en wissel om de zoveel keren van richting. Eerst bv. starten in de richting naar jou toe en dan in de richting van je lichaam weg. Sluit hierbij je ogen wanneer mogelijk. Deze oefening helpt om je twee hersenhelften terug te verbinden en in balans te brengen met elkaar.
- **Lemniscaat oefening:** Maak in de lucht met je vinger een grote lemniscaatbeweging (dit is een liggende 8 of het infinity-teken). Wanneer je deze met je vinger maakt, volg dan nauwgezet de beweging van je vinger met je ogen, dit zorgt ervoor dat je linker- en rechterhersenhelft samenwerken. Start met je voorkeurshand (ben je links- of rechtshandig?) en daarna met je andere hand.
- **Kruispas-oefening:** verbind je linkerarm met je rechterbeen en je rechterarm met je linkerbeen, wissel telkens af en doe dit ter plaatse.

Op het internet vind je nog tal van andere oefeningen om beide hersenhelften beter met elkaar te laten samenwerken.

9. Window of Tolerance



(bron: neurodivergentinsights, 2024)



(bron: calmerkids.mykajabi.com, 2025)

Als mens hebben we allemaal een ‘raampje’, dit is een soort van level wat we aan stress kunnen hanteren en alles wat binnen dit raampje gebeurt, is gezonde stress. Stress die we nodig hebben om gemotiveerd te blijven, te kunnen presteren, uitdagingen aan te gaan en flexibel te reageren op situaties. Hoe flexibeler en grotere ons ‘raampje’, hoe beter we kunnen omgaan met stress. We blijven hierdoor gemotiveerd en leveren voldoende prestaties gedurende de dag.

Wanneer we echter onder langdurige spanning staan en voortdurend uit ons raampje (het deel in de middenzone, het optimale is ‘ons raampje’) gaan, verkleint dit raampje behoorlijk waardoor we onszelf niet meer kunnen reguleren en van de ene stressreactie in de andere vallen. Dit is geen gezonde stress, we raken overprikkeld, raken ongemotiveerd en er ontstaat voortdurende druk waardoor onze prestaties verminderen en ondermijnd worden.

Dit is dus als het ware een vicieuze cirkel waarin we blijven hangen. In stressvolle situaties, zoals een scheiding of conflict lokt onze reactie ook tegenreactie uit van je ex-partner of kind waardoor het gevoel van wederzijds afstoten, aanvallen en vluchten alleen maar wordt versterkt en we snel in een neerwaartse spiraal terechtkomen.

10. Hoe je raampje vergroten?

Eerst en vooral is het belangrijk om na te denken wanneer en hoe vaak je uit je raampje gaat. Helpend kan zijn om het raampje ook voor jezelf te tekenen: hoe groot is je raampje momenteel? Is het klein, waar zit ruimte tot het vergroten van je raampje? Noteer voor jezelf een recente situatie waarbij je voelde dat je volledig uit je raampje was en niet meer helder kon denken. Hierbij voelde je letterlijk dat je reptielenbrein het overnam en je in een van de reacties schoot: vechten, vluchten of bevroren.

Wie was bij de situatie betrokken? Wat gebeurde er? Wat was je reactie? Wanneer voelde je dat je niet meer helder nadenken (beschrijf het moment wanneer dit gebeurde: wat werd er gezegd/gedaan?)

Als je nu over de situatie nadenkt, had je het dan anders aangepakt? wat had je kunnen doen om in je mensenbrein te blijven?

Beschrijf wat je voelde in je lichaam? Bv. versnelde ademhaling, verhoogde adrenaline, black-out in je hoofd, warm krijgen, etc.

Beschrijf je gevoelens/emoties: verdriet, boosheid, onbegrip, etc.

De gebeurde situatie: deed deze je denken aan een gelijkaardige situatie?
Herken je een patroon in de situaties, in je gedragingen, in je gevoelens en emoties?

Welk gevoel krijg je bij de persoon in de situatie? Kijk naar de ijsberg: Wat is je onvervulde behoefte t.o.v. deze persoon: erkend worden, gehoord worden, vertrouwen, je zelfbeeld, etc

Hoe reageerde je omgeving op je reactie? Hoe voelde je jezelf achteraf?

Nu je weet voor jezelf hoe en wanneer en bij welke situatie je automatisch uit je raampje gaat en in je reptielenbrein schiet, kan je voor jezelf enkele technieken toepassen die je helpen je raampje te vergroten waardoor je bij een volgende gelijkende situatie minder snel uit je raampje schiet en je gedragingen niet automatisch overgenomen worden door je reptielenbrein.

Oefening:

Denk aan een trigger die je in uit je raampje doet schieten: Wat voel je in je lichaam? Waar voel je het precies? Laat dat gevoel over je komen, ook al voelt dit heel onaangenaam. Wanneer je je bewust bent van het gevoel dat je lichaam heeft bij die bepaalde trigger(s), ga je je ademhaling reguleren.

Dit doe je met de **4, 7, 8 ademhalingsmethode:**

dit betekent concreet: 4 seconden inademen (leg je hand op je buik en het is belangrijk om te voelen dat wanneer je inademt, je buik uitzet). Denk aan een ballon waar je lucht in blaast. hou daarna je adem dan gedurende 7 seconden in.

Blaas daarna 8 seconden uit (uitademen, langzaam). Dit betekent dat je je buik voelt ontzwellen, als een ballon die je leeglaat. Doe deze oefening meermaals per dag, ook op rustige momenten: je lichaam gaat deze ademhalingstechniek snel overnemen in een stressvolle situatie waardoor je snel rustiger wordt en je emoties kan reguleren.

Oefening:

Zet een muziekje op waar je rustig of blij van wordt. Herhaal dit muziekje herhaaldelijk wanneer je je niet zo goed voelt. Wanneer een bepaalde trigger wordt geraakt in je lichaam, kan je denken aan dit muziekje en de rust die je hierbij voelde.

Oefening:

Wanneer je getriggerd wordt, kan je een ademhalingstechniek toepassen die instant werkt en dit is een diepe uitademingszucht. Dit helpt op twee manieren: eerst en vooral kan je dan niet onmiddellijk terug reageren, dus val je niet onmiddellijk in je fight, flight or freeze reactie. Ten tweede helpt deze uitademing om de opgeslagen boosheid onmiddellijk uit je lichaam te ventileren, waardoor je meer gezonde zuurstof krijgt.

Andere techniek

Beweeg! Dans, stamp met je voeten, zwaai met je armen, maakt niet uit wat, maar beweeg bij een stressmoment. Beweging zorgt voor de vrije afgifte van hormoon serotonine, ook wel het gelukshormoon genoemd, waardoor je een geluksgevoel krijgt en meer in balans komt. Doe dit dan ook wanneer je een bepaalde trigger losmaakt of voelt.

Technieken

Verruim je netwerk met personen waarbij je je veilig voelt. Dit kunnen mensen zijn die je al kent, maar ook mensen zijn die je nog niet kent. Ga op zoek naar mensen die zich op jouw niveau bewegen, jouw trillingsniveau van de aarde. Dit zijn mensen die rust installeren, die je veilig doen voelen, waarbij je je ondersteund voelt. Doe dit vanuit je buikgevoel. Dit kan je trainen door veel in contact te treden met mensen en dan telkens te luisteren naar je buikgevoel: wat brengen deze mensen bij jou teweeg? hoe reageer jij op deze mensen, welke gevoel geven ze jou.

Technieken

bodyscan

Een bodyscan: hiervoor heb je tijd nodig en doe je op een moment dat je tijd hebt en rustig en alleen bent. Ga in een relaxte houding zitten of liggen en vertrek vanuit je hoofd. Ga zo je hele lichaam af van boven naar beneden en tracht bij elk onderdeel van je lichaam stil te staan en te voelen wat je daar

in je lichaam voelt. Denk hierbij alsof je in je eigen lichaam zit en al je spieren, energie, gewrichten aanvoelt.

je kan hierbij rustige muziek opzetten en het liefst in een donkere kamer waar je tevens niet gestoord wordt door allerlei geluiden.

wanneer je op een bepaalde plaats in je lichaam iets voelt, tracht te achterhalen wat je voelt en welke emotie dit oproept. let terwijl goed op je ademhaling, deze is ook onderdeel van je bodyscan.

stel jezelf voor dat je visueel op verkenning gaat in je eigen lichaam.

Ik heb het voorheen al eens aangehaald, maar dankbaar zijn voor de kleine dingen die goed gaan of de kleine gelukjes is helpend en helpt om je gelukkig te voelen en stress te verminderen. Toon die dankbaarheid dan ook bij alles wat goed gegaan is. Wanneer je bv. een situatie al op voorhand invult alvorens ze heeft plaatsgevonden, dan manifesteer je vaak de uitkomst al, tracht onbevooroordeeld te zijn t.o.v. een situatie of persoon en tracht zonder verwachtingen of uitkomst aan een bepaalde situatie te starten. Indien je achteraf merkt dat de situatie anders en beter is gelopen dan je vooraf geschatte invulling, wees dan dankbaar en reguleer jezelf door in derde persoon te praten: bv. Marijke, zie je nu dat je stress had voor niets, het was niet nodig om te doemdenken op voorhand en wees dankbaar om hoe de situatie is verlopen.

Kauwgommen

Kauwgom eten. Ik ga niet beweren dat kauwgom kauwen gezond is, maar het is wel wetenschappelijk bewezen dat het stress helpt te verminderen en er zelfs voor zorgt dat terwijl je kauwt, je hersenen beter functioneren. Dit is een algemene bekendheid bij studenten: zij kauwen tijdens de examens vaker kauwgom omdat de hersenen theorie beter kunnen verwerken en onthouden. pas dit dan ook toe in situaties waarin je stress ervaart.

Try the Naam Yoga Hand Trick

Oefen druk uit op het plekje tussen je tweede en derde knokkel (het gewricht tussen je middel- en wijsvinger). Waarom werkt dit?

De 'Naam Yoga' tip is niet alleen voor yoga liefhebbers! Deze eenvoudige truc vermindert je stress in een paar seconden.

Het uitoefenen van deze druk activeert een zenuw die het gebied rond je hart versoepelt, waardoor je je onmiddellijk kalm begint te voelen. Net als de ademhaling tip heb je hier weinig tijd voor nodig, is het gratis en kun je het letterlijk overal doen: in een meeting, in de bus, of achter je bureau.

Techniek

Spreek het uit! Zeg dat je je opgejaagd en gestresseerd voelt, dit heeft een kalmerend effect op jou maar ook op jouw omgeving. Je omgeving zal onmiddellijk anders op je reageren en empathie tonen wat helpt om jouw stress te reguleren.

Techniek

Met je knokkels van je hand zachtjes op je borstbeen kloppen, dit stimuleer je energiebanen en zorgt ervoor dat nieuwe, positieve energie vrijkomt.

11. Plekken van veiligheid en rust

Ga voor jezelf na welke plaatsen in je huis of je omgeving je een gevoel van veiligheid en rust geven. Visualiseer je deze plekken of ga naar elke plek in je huis of omgeving en volg je gevoel hierbij.

Noteer deze plekken voor jezelf en ga er naartoe wanneer je de behoefte voelt aan veiligheid en rust. Indien het op dat moment niet mogelijk is om er fysiek naar toe te gaan, visualiseer je deze plekken in je hoofd. Sluit hierbij je ogen.

Tracht dit een aantal keren per dag te doen, ook al ben je op dat moment niet in een fase van stress. Hoe vaker je je naar deze plek begeeft (fysiek of visueel), hoe sneller je bij een fase

van stress kan teruggrijpen naar deze plek en je rustiger wordt. Je kan je naar elke plek in je huis of omgeving begeven en luisteren naar welk gevoel dit bij je oproept. Is dit een gevoel van rust, dan is deze plaats voor jou veilig en rustgevend. Je kan ook in je huis of naaste omgeving een plekje installeren waar jij tot rust komt. Je eigen cocoon! Ga voor jezelf na welke kleuren je rust geven of rust uitstralen of waar je blij van wordt. Deze kleuren kan je dan integreren in je plekje.

12. Herkennen van je gedachten

Als mens zijn we van nature zo geprogrammeerd dat ons brein ons helpt te overleven. Dit betekent dat ons stressbrein vaak de overhand heeft boven ons 'mensenbrein'. Hierdoor blijven we voortdurend alert op mogelijke gevaren. Wanneer we ons in een stressvolle situatie bevinden, zullen we daarom ook automatisch meer de focus leggen op negatieve zaken dan op zaken die als positief ervaren werden/worden.

Deze verhoogde alertheid voor mogelijke gevaren is nuttig in situaties die daadwerkelijk gevaar met zich meebrengen. Maar wanneer we te maken hebben met oude pijn, waarbij we eerder gekwetst zijn, kan dit automatische mechanisme juist belemmerend werken. Vanuit deze reflex zijn we dus ook sneller geneigd om ons te richten op negatieve gedachten, onprettige herinneringen of de dingen die mogelijk pijn kunnen doen.

Het is daarom belangrijk dat we bewust leren kiezen waar we onze aandacht op richten zodanig dat we triggers die negatieve ervaringen en/of gedachten met zich meebrengen, vermijden. Onderstaand vind je enkele oefeningen terug die je helpen om deze triggers te herkennen en zodanig het terugkerend stresspatroon te doorbreken.

Oefening

Schrijf je gedachten op die telkens terugkeren wanneer je aan je ex-partner denkt of wanneer je in zijn of haar omgeving bent.

Bv.: Hij/zij wil altijd gelijk hebben

Welk effect hebben deze gedachten op jou? Welke gevoelens/emoties brengen deze met zich mee?

Bv.: Ik word/voel me boos als ik dat denk

Welk effect hebben deze gevoelens/emoties op je lichaam?

Bv.: Ik voel de adrenaline in mijn lichaam stijgen

Ga voor jezelf na welk effect deze gedachte op je reactie heeft. Heeft deze een negatief effect? Probeer dan bij een volgende keer dat deze gedachte bij je opkomt of wanneer je deze gedachte voelt opkomen, even op de rem te gaan staan en niet onmiddellijk vanuit je stressbrein te reageren. Laat even de gedachte bij je binnensijpelen en observeer wat je voelt in je lichaam. Tracht dan vanuit een andere bril naar deze gedachte en/of dit gevoel te kijken en tracht je instant reactie uit te stellen door bijvoorbeeld terug te grijpen naar één van de oefeningen vanuit dit boek. Check hoe je omgeving, je ex-partner, je kind reageert op deze (welovertwogen, rustigere) reactie. Heeft jouw nieuwe reactie een positiever resultaat, zowel voor jou als jouw omgeving? Hoe voel je je hierbij? Welke techniek zou bij jou helpend zijn om je automatische reactie even uit te stellen en zo anders te kunnen reageren?

13. Dynamieken in conflict

Wanneer (ex) partners vaak in conflict zijn, ontstaan er reacties die een vast patroon teweegbrengen in de interactie met elkaar. Er zijn **twee** soorten reacties:

Aanvallen
Terugtrekken

Aanvallen

Wanneer men aanvalt gaat men beschuldigingen uiten, trachten het conflict en ex-partner te domineren, verwijten maken, controle houden over het conflict, anderen niet laten uitpraten, etc.

Terugtrekken

Wanneer men in een conflict terugtrekt, reageert men niet of weinig op de andere. Men laat alles over zich komen en gaat niet in verdediging of reactie. Men laat zich domineren en geeft de controle aan de ander. Men kruipt als het ware in een schulp om zich zo te beschermen.

Beide reacties zijn het gevolg van langdurige stress of conflict en een automatisch patroon waar men in vasthangt.

Er kunnen **drie soorten interacties** ontstaan tussen beide ex-partners:

-**Wederzijds aanvallen**: beide ex-partners trachten de controle te houden in het conflict en uiten voortdurend beschuldigingen naar elkaar

-**Aanvallen-terugtrekken**: 1 van de (ex)partners uit beschuldigingen en de andere trekt terug en reageert niet. Let op: geen reactie ontvangen is soms heel heftig en zorgt voor een grotere afstand tussen beide

-**Wederzijds terugtrekken**: geen van beide communiceert nog of tracht de communicatie op gang te brengen.

Ga voor jezelf na welke interactie jij het meest ervaart met je (ex) partner. In welk patroon hervallen jullie het vaakst en wat is jouw reactie: aanvallen of terugtrekken?

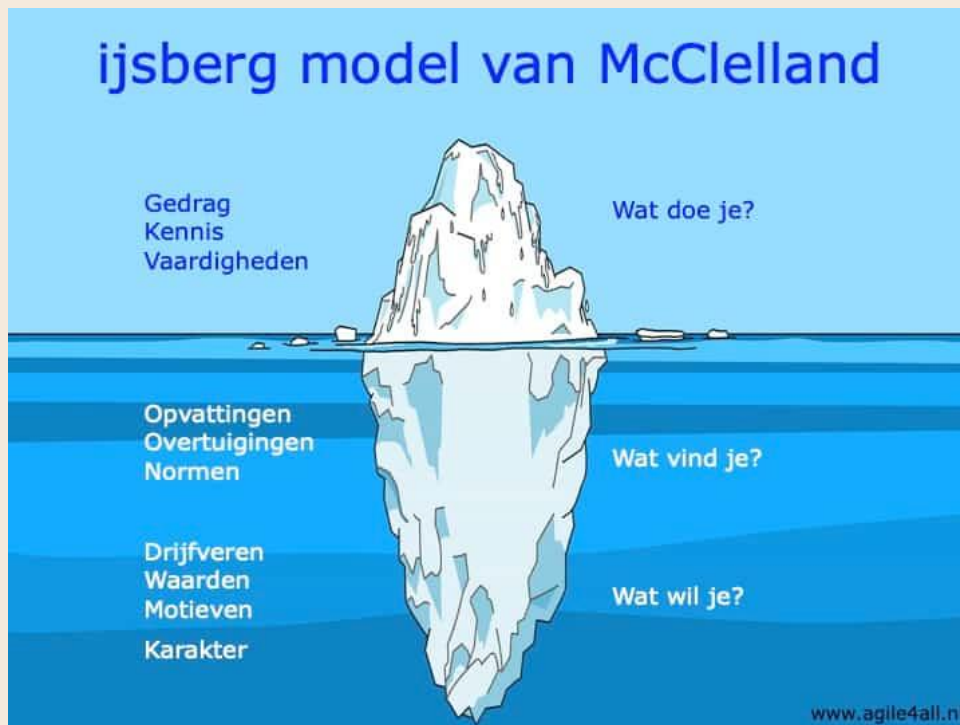
Zou je liever anders willen reageren, maar zitten jullie vast in dit patroon?

Is dit patroon iets kenmerkend voor jullie omgang met elkaar of herken je dit patroon/jouw reactie ook in vroegere relaties?

Noteer voor jezelf: tracht objectief te blijven en te reflecteren over jouw handelen en jouw reacties hierin.

Ga voor jezelf ook na hoe jouw reactie tot stand is gekomen:
Hoe voel je je tijdens een conflict? Welke gevoelens komen naar boven?

14. Onderliggende behoeften



De ijsberg van McClelland geeft belangrijke inzichten in onze onderliggende (onvervulde) behoeften. Welke onderliggende behoeften horen bij jouw gesteld gedrag?

Hoe werkt deze ijsberg? Boven de waterspiegel (het gedrag, de mimieken). Dit is hetgeen mensen zien van jou of wat jij ziet van de mensen om je heen. Maar hetgeen boven de ijsberg zichtbaar is, wordt aangestuurd vanuit de onderliggende behoeften, hetgeen zich onder de waterspiegel bevindt en dus niet zichtbaar is voor je omgeving. Dit zijn je overtuigingen, normen, waarden, motieven en karakter. Door inzicht te krijgen in je onderliggende behoeften en die van je ex-partner, kan je op een andere manier leren communiceren met elkaar en ook je eigen behoeften trachten te begrijpen en te vervullen.

Omdat je in een conflict vaak in het hetzelfde patroon hervalt, zijn er waarschijnlijk een aantal onderliggende behoeften waaraan niet voldaan is. Wat zijn deze behoeften voor jou? En wie kan je hierbij helpen om deze behoeften in te vullen? Onderstaand vind je een kort overzicht van mogelijke onderliggende behoeften die bij bepaalde gevoelens horen.

Noteer voor jezelf welke jouw gevoelens zijn in een conflict en de daarbij horende onderliggende behoeften die niet vervuld zijn.

Mogelijke gevoelens wanneer behoeften niet vervuld zijn:

- diepbedroefd
- ongelukkig
- somber
- ontmoedigd
- depressief
- wanhopig
- teleurgesteld
- eenzaam
- hulpeloos
- ontevreden
- gekwetst
- overweldigd
- kwetsbaar
- uitgeput
- apathisch
- verzwakt
- zwaar
- slaperig
- gealarmeerd
- bevreesd
- bezorgd
- ongerust
- in verlegenheid gebracht
- gespannen
- op de hoede
- verstijfd
- geblokkeerd
- zenuwachtig
- angstig
- paniekerig

- geïntimideerd
- afgewezen
- bedreigd
- bedrogen
- beschuldigd
- buitengesloten
- gebruikt
- verraden
- verstomd
- verdoofd
- geschokt
- aarzelend
- beschaamd
- ongeduldig
- woedend
- overstuur
- geïrriteerd
- nerveus
- haatdragend
- verbitterd
- misselijk
- vol afkeer
- aarzelend
- verward
- ongemakkelijk
- verscheurd
- gefrustreerd
- wantrouwig
- verwaarloosd

LIJST MET BEHOEFTE

Onderstaand vind je een aantal behoeften, koppel deze aan de gevoelens die je ervaart wanneer je behoeften niet ingevuld zijn.

- bescherming
- je gehoord voelen
- veiligheid
- rust
- vertrouwen

- harmonie
- vrede
- troost
- steun
- autonomie
- onafhankelijkheid
- vrije wil
- spontaniteit
- behoren bij
- aandacht
- empathie
- intimiteit
- liefde
- eerlijkheid, oprechtheid
- respect
- waarden
- authenticiteit
- zelfvertrouwen
- eigenwaarde
- bijdragen tot het welzijn van jezelf of een ander
- bijdragen tot de ontwikkeling van jezelf of een ander
- samenwerking
- overleggen
- verbinding
- spiritualiteit
- duidelijkheid
- inzicht
- eenheid
- betekenis
- waardering
- erkenning
- dankbaarheid

Oefening: noteer voor jezelf

Ik voel me:

Waarschijnlijk heb ik behoefte aan:

Wie zou je kunnen helpen met het invullen van deze behoeften?

15. Communiceren met je ex-partner

Communiceren met je ex-partner is vaak niet het leukste moment, maar dient in sommige gevallen toch nog te gebeuren: bv. met betrekking tot jullie kind(eren), met betrekking tot financiële of praktische zaken die nog dienen afgehandeld te worden.

De manier waarop je communiceert met je ex-partner ligt hierbij in jouw handen.

Ga voor jezelf na hoe je het communicatieproces op gang brengt en hoe het in de meeste gevallen verloopt. In welk communicatiepatroon hervallen jullie steeds? Denk na hoe jij dit zou kunnen doen zodat jullie niet automatisch in hetzelfde conflict patroon terecht komen.

Schrijf de boodschap die je voor je ex-partner hebt, eerst op en denk na over de formulering van deze boodschap. Houd hierbij het doel voor ogen.

Wil je bv. graag een bepaald meubelstuk houden of een overleg over je kind voor een hobby, tracht dan ook een goede argumentatie neer te schrijven en vraag ook naar de mening van je ex-partner. Dit geeft je ex-partner het gevoel dat zijn of haar mening ertoe doet en dat jullie samen hierover beslissen. Indien je ex-partner niet gewillig is of negatief antwoordt, **ga dan niet onmiddellijk in reactie**, maar vraag hem of haar om hier eerst eens over na te denken, misschien heb je hem of haar wel overvallen met je vraag. Vraag om hier later op terug te komen en vraag ook naar de redenen van zijn/haar negatief antwoord.

Later op terugkomen, betekent dat jullie beide even rustig over het gevraagde of de situatie hebben kunnen nadenken en niet de mogelijkheid hebben om in jullie oude patroon te hervallen (weet je nog: stressbrein versus denkbrein!). Het geeft tevens de mogelijkheid om overleg met de omgeving/netwerk te plegen en hun mening te vragen hieromtrent. **Een aandachtspunt:** de omgeving/netwerk kan ook soms een negatieve invloed hebben op jullie onderlinge interactie. Ga dus voor jezelf goed na bij welke mensen je terecht kan voor een neutrale, onbevooroordeelde mening.

Timing is everything, they say! En dat is zeker niet onwaar. Check de timing om een bepaald onderwerp of topic aan te snijden bij je ex-partner.

Wanneer je zelf een bericht of vraag ontvangt van je ex-partner, is het ook aangewezen om hier niet onmiddellijk op te reageren met al jouw argumentatie of standpunten. Vertel hem of haar dat je dit gaat bekijken en een antwoord zal geven nadat je dit even hebt kunnen bekijken of over hebt kunnen nadenken.

Ga voor jezelf na wat jouw triggers zijn en waar je valkuilen liggen wanneer je in een conflictdialoog bevindt met je ex-partner. Noteer deze voor jezelf en tracht na te denken hoe je hier anders mee kan omgaan of deze kan omzeilen zodanig dat je niet in hetzelfde patroon hervalt.

Denk ook na wat de triggers en/valkuilen zijn van je ex-partner en hoe jij hier anders mee zou kunnen omgaan of de dialoog anders kan laten verlopen zodanig dat deze triggers niet aangewakkerd worden bij je ex-partner. Houd hierbij steeds je doel voor ogen, dat helpt om uit je emoties te blijven. Is je doel bijvoorbeeld een betere omgangsregeling met je kinderen, dan is dit doel waar je de focus op legt gedurende je dialoog.

Het is tevens belangrijk om het belang van een goede regeling tussen jullie beiden te benadrukken naar je ex-partner toe, zeker wanneer jullie samen kinderen hebben. Neem hierbij je eigen belangen onder de loep en check of deze in functie zijn met de belangen van de kinderen. Kinderen staan vaak te midden van een scheiding en/of conflict van ex-partners en ondervinden hier vaak het meeste last van. Luister naar je kind(eren) en tracht ook hun belangen/wensen en behoeften te onderzoeken en hier rekening mee te houden in de mate van het mogelijke.

16. Netwerk

Om in stressvolle situaties of periodes meer rust en balans te vinden, is het belangrijk om te gaan kijken naar je eigen netwerk. Wie in je omgeving kan je helpen om rust te brengen, steun te bieden en eventueel te helpen met praktische zaken. Noteer voor jezelf wie zich in dit netwerk bevindt en welke rol deze personen opnemen of spelen.

Ze kunnen je helpen met het invullen van je behoeften, met het bijstaan van verlenen van advies, met het helpen van praktische zaken en je ondersteunen in je verwerkingsproces. Noteer voor elke persoon in je netwerk welke rol zij het beste voor je kunnen opnemen.

Personen die je het gevoel geven of bepaalde behoeften niet invullen, kan je beter tijdelijk mijden uit je netwerk zolang je in je verwerkingsproces zit. Je voelt voor jezelf perfect wie deze personen zijn.

Je kan je netwerk ook uitbreiden met personen waar jij op dat moment behoefte aan voelt: spirituele leiders, workshops, personen met wie je activiteiten onderneemt, personen die je aan het lachen brengen, personen die je ondersteunen in praktische zaken of met je kinderen.

Vraag hulp aan deze personen! Er is niets verkeerd aan hulp vragen. Je zou verbaasd zijn hoeveel personen hulp willen bieden als het hun gevraagd wordt.

Slotwoord

Hopelijk heb je met dit zelfhulpboek al een aantal tools en handvatten ontvangen waarmee je aan de slag kan en ook een verbetering in omgang en communicatie met je ex-partner kan bewerkstelligen. Mocht je na het lezen van dit zelfhulpboek toch nog met vragen zitten of ondersteuning nodig hebben, kan je me steeds vrijblijvend contacteren of een afspraak maken via mijn website: www.vibalance.be. Ik ben psychologisch consulent van opleiding en bemiddelaar/coach voor kinderen, jongeren en (jong)volwassenen die een persoonlijke ontwikkeling en/of groei doormaken en even vastlopen in dit proces. Via bemiddeling help ik (gescheiden) koppels en/of partijen die zich in een diepgaand conflict bevinden, te zoeken naar oplossingen en de dialoog tussen de partijen terug op gang te brengen, zodanig dat alle partijen samen naar een gedegen oplossing kunnen zoeken die voor iedereen draagbaar is.

Ik sluit graag af met je veel succes te wensen en hopelijk heeft dit boek bijgedragen om meer rust in te bouwen in een bepaalde (moeilijke) periode in je leven. Vergeet niet dat deze periode ook weer voorbij gaat, na regen komt altijd zonneschijn! Ik wens je dan ook nog veel mooie momenten toe in je verdere leven!

17. Bronnen

Agile4all, www.agile4all.nl, 2025

Calmer kids. www.calmerkids.mykajabi.com, 2025

Driesen, L. *Kinderen en echtscheiding*. Lees- en werkboek voor echtscheidingskinderen, ouders en begeleiders, Garant, 2002

Maes, Vanessa, klinisch psycholoog, *parallel solo-ouderschap*, werkboek voor hulpverleners

Neff, Dr. Neurodivergent Insights, www.neurodivergentinsights.com, 2024

Van eycken, M. ;Wiewauters, C. *Een week mama, een week papa*. Wat kinderen bij een scheiding echt nodig hebben. Lannoo, 2014