ALS JE BESTE VRIENDEN GAAN *scheiden*

Als je beste vrienden gaan scheiden, heeft dat meestal ook voor de vriendschap gevolgen. Het is bijvoorbeeld nog best moeilijk om geen partij te kiezen. Ook het verdriet kun je niet wegnemen, maar een luisterend oor en afleiding bieden wel.

Tekst: Marlies Jansen

Het nieuws dat Bas en Jacqueline uit elkaar zouden gaan, sloeg bij Lars en Marjolein in als een bom. "We deden álles met ze. We gingen samen met vakantie, vierden gezamenlijk Oud en Nieuw, gingen naar alle verjaardagen en onze kinderen logeerden bij elkaar", vertelt Marjolein. "Lars en ik wilden Jacqueline en Bas allebei steunen. Dat bleek in de praktijk nog knap lastig. Jacqueline gaf aan dat ze niet wilde dat we partij moesten kiezen en dat ze begreep hoe moeilijk het ook voor ons was. Maar toen Bas een keer bij ons kwam eten, vond ze dat verschrikkelijk. Het voelde als een klap in haar gezicht, vertelde ze later. Wij wisten toch hoeveel pijn hij haar had gedaan? En zij was toch oorspronkelijk míjn vriendin?" Ook Miriam ontdekte dat het steunen van een scheidend stel niet makkelijk is. Haar vriendin was woedend op haar aanstaande ex. "Niets deugde meer aan hem. Daar kon ik me op zich wel iets bij voorstellen. Willem was vreemdgegaan, dus zij voelde zich enorm gekwetst. Maar ik vond het óók vervelend dat ze zo veel lelijke dingen over Willem bleef roepen. Hij was wél al jaren een dierbare vriend. Dat hun huwelijk al langer niet zo goed was, staat daar los van. Waarom zouden we hem ineens de rug moeten toekeren?"

Mijnenveld

Wanda Vendrig, van Succesvol Scheiden Nederland, is gezins- en scheidingscoach. Ze legt uit dat mensen bij een scheiding een rouwproces doorlopen dat vergelijkbaar is met het verlies van een dierbare. "Mensen die scheiden gaan vaak door dezelfde fases. De eerste fase is die van ontkenning: het kan niet waar zijn dat míj dit overkomt. Daardoor ontstaat de behoefte een schuldige aan te wijzen. In de tweede fase komt de woede los en komen ook de onverwerkte ruzies uit de jaren ervoor naar boven. Dan begint in veel gevallen ook het moddergooien. De derde fase is die van het verdriet. Pas in die fase kan iemand de breuk gaan accepteren."

Vendrig ziet geregeld dat mensen blijven hangen in die tweede, boze fase. "Heel vervelend, óók voor de omgeving. Vrienden en familie maken ook een soort rouwproces door. Ze hebben de scheiding misschien niet zien aankomen. En wat betekent het voor de vriendschap? Vrienden kunnen zich na het slechte nieuws behoorlijk machteloos voelen: ze willen helpen, maar hoe? Het is toch een soort mijnenveld waarin ze zich begeven."

"Als je midden in een scheiding zit, staat je leven op losse schroeven. Mensen zijn zichzelf niet gedurende het scheidingsproces. Ze zitten totaal niet lekker in hun vel en zijn niet altijd even redelijk. Bovendien ligt alles wat anderen zeggen of doen gevoelig", zegt mediator Bianca Jansen van Het Centrum Voor Mediation. Dat maakt dat ook voor de vrienden een roerige tijd aanbreekt. Want hoe je het ook wendt of keert, jouw positie als vriend verandert. Jansen adviseert allereerst om gewoon te bespreken dat de situatie óók voor jou als vriend vervelende gevolgen heeft. "Zeg bijvoorbeeld: 'Natuurlijk ben je mijn vriendin, maar X is voor mij al jaren een goede vriend. Daarom vind ik het lastig er iets over te zeggen. Ik ben niet met hem getrouwd geweest, dus het ▷

VROUWENDING

Vrouwen houden na de scheiding vaak meer vrienden over dan mannen. Niet zo gek, want het is meestal toch de vrouw die binnen relaties de vriendschappen onderhoudt. Zíj denkt aan de verjaardagen, maakt afspraken en koopt het cadeautje. En zíj belt als ze weet dat het niet zo goed gaat of als er iets bijzonders speelt. Na een breuk blijken dan ook meer vrienden bij de vrouw te horen dan bij de man. Hij heeft er gewoon nooit zo veel energie in gestoken. Bron: AD

BOZE LANGSPEELPLAAT

Blijft die vriend of vriendin de negatieve riedel over wat die ander hem/haar heeft aangedaan maar herhalen? Heb geduld, geef het tijd. In de psychologie heet dit desensitiseren. Wanda Vendrig: "Boze en verdrietige mensen moet iets vaak vertellen om de scherpe randjes eraf te halen. Het herhalen heeft dus een functie. Alleen: als je het blijft herhalen, houd je die nare gevoelens juist in stand. Als je merkt dat de boosheid maar blijft aanhouden en het je gaat storen, geef dan aan dat je met alle liefde nog één keer wilt luisteren, maar dat het goed kan zijn om eens met iemand te praten. Misschien is die vriend gebaat bij professionele hulp."

VRIENDEN EN FAMILIE MAKEN OOK EEN SOORT ROUWPROCES DOOR

voelt voor mij heel anders.' Daarmee creëer je afstand en voorkom je dat je één kamp in wordt getrokken."

Partij kiezen: liever niet

Scheidende mensen zoeken medestanders. Mensen die óók vinden dat het allemaal de schuld is van die ander, en dat ze het zelf goed doen. "Daarom trekken ze in het begin vaak naar hun familie, die zal ze niet snel afvallen", zegt Bianca Jansen. "Daardoor zijn het misschien niet de mensen die écht helpen. Op den duur hebben ze meer aan iemand die zegt: bekijk het ook eens zus of zo. Maar dat willen ze in het begin echt niet horen. Dan denkt je vriendin: ik bel mijn zus wel. Wéét als goede vriendin dat dit zo werkt. Het geeft niet, maar blijf bij jezelf en laat je niet meeslepen, dat is belangrijk."
Meegaan in de negativiteit heeft namelijk meerdere nadelen. Ten eerste voed je – meestal onbewust – de emotionele, vaak onredelijke standpunten, waardoor het risico op een vechtscheiding groter wordt. Ten tweede knapt niemand op van meehuilen en beamen hoe erg het allemaal is. Wanda Vendrig. "Kwaad spreken over de ander kun je daarom ook beter laten, dat ligt gevoelig. De ander heeft wél zoveel jaar lief en leed met hem gedeeld." Verhalen over de horrorscheiding van anderen helpen ook niet echt. Het is nooit hún verhaal. Dat maakt het voor je vrienden moeilijk om met jou te delen wat zij doormaken. Ook partij kiezen of je inhoudelijk met de perikelen bemoeien kan vervelend uitpakken. Vendrig: "Ga er als vriend liever boven staan. Probeer meer over de situatie te praten in plaats van over wiens schuld dat allemaal is. Ze hebben het samen niet gered, om redenen die je als buitenstaander vaak niet eens kent."
Hoe steun je vrienden dan wél? Wanda Vendrig: "Het belangrijkste wat je kunt doen is luisteren. En je vriend/vriendin aanmoedigen door dingen te zeggen als: 'Jij kunt dit, ik help je hier doorheen'."
Ook fijn: samen iets leuks doen. Een dagje naar de sauna bijvoorbeeld, of naar de film. Dat kan fijn zijn als de kinderen bij de ex-partner zijn. Het verdriet of gemis kun je niet wegnemen, afleiding bieden wel. "Je vriendin zit vol verdriet en vraagt zich serieus af of het leven ooit weer leuk wordt. Ja dus. Maar om dat in te zien, heeft ze wat hulp nodig. Als je midden in een scheiding zit, heb je behoefte aan afleiding en wil je je weer goed voelen over jezelf."

NIEMAND KNAPT OP VAN MEEHUILEN EN BEAMEN HOE ERG HET ALLEMAAL IS

Als vrienden kun je je behoorlijk machteloos voelen: je wilt helpen, maar hoe?

ÉÉN KEER TREK JE DE CONCLUSIE

Mensen raken gemiddeld acht vrienden kwijt na het verbreken van een langdurige relatie, blijkt uit Brits onderzoek. Dit zijn vooral vrienden van de ex-partner en vrienden die het stel leerde kennen tijdens de relatie.

DENK AAN DE *kinderen*

Op scheidenmetsucces.nl staan veel tips. Erg handig is de oefening waarmee ouders snel kunnen testen of ze in het belang van de kinderen handelen of stiekem toch in eigenbelang. Deze is te vinden op www.scheidenmetsucces.nl/gratis-downloads.

Kind van de rekening?

"Mijn vriendin is een goede, lieve moeder, maar in de periode rond de scheiding kromp mijn hart soms ineen", vertelt Muck (42). "Het was niet zo dat ze tegen de kinderen kwaad sprak over hun vader of ze bij hem weg wilde houden. Het ging veel subtieler. Van die venijnige zinnetjes tussen neus en lippen door. 'Ja, Julia is inderdaad erg verbrand door de zon. Tja, ze was dit weekend bij haar váder hè? Die heeft nooit ergens aandacht voor', hoorde ik haar bijvoorbeeld een keer met rollende ogen zeggen tegen de leidster van de buitenschoolse opvang, waar Juultje bij stond."
Als er íets is wat kinderen schaadt, dan is het wel ruzie tussen hun ouders en open-

lijke zwartmakerij. "Probeer daarom als vrienden de kinderen niet uit het oog te verliezen", adviseert Bianca Jansen. "Ouders denken áltijd dat ze het goed doen en regelen voor de kinderen, maar ze zijn gewoon erg met zichzelf bezig in deze fase. Begrijpelijk, maar de kinderen moeten de scheiding ook zien te verwerken en willen hun ouders daar niet mee lastigvallen. Dus als jij en je man de beste vrienden van het scheidende stel zijn, neem zo'n kind dan af en toe onder je hoede. Hoe je dat doet, hangt af van de leeftijd. Een wat groter kind kun je bijvoorbeeld uitnodigen om gezellig te komen eten. Vraag dan tussen neus en lippen door hoe het gaat en wat ze moeilijk vinden of waar ze verdrietig van worden. Al is het maar een gesprekje van drie minuten, laat merken dat je er bent, zeg dat hij of zij altijd bij jullie kan komen."
Scheidende vrienden aanspreken op hun gedrag of ze misschien zelfs willen coachen in hoe ze hun kinderen door de scheiding loodsen is geen goed plan, vindt Vendrig. "Ze voelen zich al zo'n slechte ouder vanwege de scheiding, en dan gaan hun vrienden ook nog eens vertellen dat ze het niet goed doen. Wél kun je ze bewust maken van het effect dat hun gedrag op de kinderen kan hebben: 'Joh, ik hoor dat je boos bent en de kinderen wilt weghouden bij hem of ze te laat terugbrengt. Wat denk je dat de gevolgen hiervan zijn voor je kinderen? En wíl je dat?' Dan komt het besef: ik weet best dat het eigenlijk niet zuiver is wat ik doe. Met zo'n vraag zet je de ander aan het denken. Daarmee bereik je meer dan met kritiek leveren."

De toekomst

Of de vriendschap met béide partijen de scheiding overleeft, is de vraag. Het blijkt in de praktijk moeilijk om in deze heftige periode met zowel hem als haar innig om te gaan. Alleen al vanwege het simpele feit dat je vriend(in) je ineens niet meer in vertrouwen kan of wil nemen over de scheidingsperikelen en bepaalde intimiteiten, terwijl dat juist nu zo belangrijk voor haar is. Dat kan het contact oppervlakkiger maken. "Wees je ervan bewust hoe gevoelig alles ligt wat je zegt. Probeer mee te bewegen met de stemmingen en fases zonder je te veel te laten meeslepen." Toch is het nog best moeilijk om geen partij te kiezen. "Juist omdat je goed bevriend bent. Je kunt niet honderd procent neutraal zijn. Je had misschien trouwens al vóór de scheiding meer met de een dan met de ander."
Uiteindelijk zullen alle emoties weer bedaren. Heeft jullie vriendschap deze tijd doorstaan, houd er dan evengoed rekening mee dat het anders zal zijn. Jansen: "Wanneer je als stel met een ander stel bevriend bent, is er een bepaalde chemie samen. De klik die het zo leuk maakt, valt weg als de samenstelling verandert. De vriendschap gaat hoe dan ook veranderen, dat moet je accepteren. Het kan ook maar zo dat je vriendin na verloop van tijd een nieuwe partner krijgt die jij niet zo leuk vindt. Bovendien: vriendschappen veranderen. In de ene levensfase of situatie deel je meer met elkaar dan in de andere. Zo gaat dat gewoon." □

EVEN OP EEN rijtje

- 10% van de vrienden haakt na een scheiding zelf af omdat ze geen partij willen kiezen.
- Na het verbreken van de relatie probeert 21% de vrienden uit de gezamenlijke vriendengroep aan zijn of haar kant te krijgen.
- Ruim 20% raakt vrienden kwijt omdat deze partij kiezen voor hun ex.
- 27% verliest het contact met vrienden doordat ze na de scheiding verhuizen.
- 32% verbreekt het contact omdat de vriendschap uiteindelijk toch te geforceerd wordt.

Bron: Daily Mail/HealBee

50% van de gescheiden mensen maakt geen deel meer uit van de vriendengroep

HOUD ER REKENING MEE DAT DE VRIENDSCHAP NA DE SCHEIDING ANDERS ZAL ZIJN