

# Als het **contact met je ex** moeizaam verloopt...

Verloopt het contact met je ex-partner moeizaam en weet je niet meer wat je moet doen? Ben je nog steeds kwaad en gekwetst, en belemmert jou dit om met je ex om te gaan? Houdt je ex zich niet aan de gemaakte afspraken en hebben jullie veel ruzie? Overwegen jullie om te stoppen met mediation en te gaan scheiden met advocaten, waardoor je veel geld kwijt bent? Ben je bang om in een vechtscheiding te belanden? Merk je dat je kinderen veel last hebben van de scheiding?



foto: Petrina Derksen

tekst: Petra den Hollander

Jullie gaan of zijn niet voor niets uit elkaar. Aan het eind van jullie relatie ben je in een bepaald ruziemodel beland. Vaak is dit ontstaan door de gebeurtenissen die hebben geleid tot je scheiding, zoals vreemdgaan, uit elkaar groeien, onverenigbare verschillen of karaktersverschillen. Dit ruziemodel wordt gevoed door negatieve emoties. Een ruzie kan snel escaleren en leidt meestal tot een vechtscheiding.

Dit is echt níét wat je wilt. Om beter te communiceren en compromissen te kunnen sluiten, heb je nieuwe kennis en vaardigheden nodig. Je moet weten welke onderliggende emoties nog een rol spelen en hoe je deze kunt neutraliseren, zodat je normaal met de andere ouder kunt omgaan. Je moet weten hoe je het beste met je ex kunt communiceren, zodat je kinderen geen last hebben van ruzie en strijd. Tot slot wil je weten hoe jij je kinderen het beste kunt begeleiden tijdens en na de scheiding, zodat je kinderen niet de dupe worden. Je wilt het echt goed doen!

## EEN SUCCESVOLLE SCHEIDING BEREIK JE DOOR HET ZETTEN VAN 3 BELANGRIJKE STAPPEN:

- **Stap 1:** de negatieve emoties opsporen en neutraliseren
- **Stap 2:** de communicatiestijlen herkennen en toepassen
- **Stap 3:** uit het conflict stappen en compromissen sluiten

Ook leer je wat de scheiding voor je kinderen betekent en hoe je ze de beste begeleiding geeft.

## DOOR OP DEZE MANIER AAN DE SLAG TE GAAN, ZORG JE ERVOOR DAT:

- je jouw emoties onder controle hebt en neutraal met je ex kunt omgaan.
- je weet hoe je het beste met je ex kunt communiceren, waardoor je krijgt wat je wilt.
- je weet hoe je een compromis sluit, waardoor je niet in een vechtscheiding belandt.
- jij weet welke risico's je kinderen lopen en hoe je hen het beste kunt begeleiden tijdens de scheiding.
- jouw kinderen profiteren van jouw succesvolle scheiding en jij weer gelukkig bent.

Meer succes en minder stress door betere communicatie

## DE METHODE

Ik gebruik bij de coaching de methode 'Succesvol Scheiden', ontwikkeld door Wanda Vendrig van Succesvol Scheiden Nederland. Dit is een erkende methode die ouders de allernieuwste inzichten, tools en advies geeft.

## VOOR WIE?

- Als je wilt gaan scheiden en je in dit emotionele proces wilt laten begeleiden.
- Als je nog bezig bent met een scheiding en wilt voorkomen dat het op een vechtscheiding uitdraait.
- Als je al gescheiden bent en toch nog tegen communicatieproblemen met je ex-partner aanloopt.

Wil jij dat ook? Meld je aan voor een coachingstraject, waarin we in drie sessies van 1 tot 1,5 uur stilstaan bij de stappen die je moet nemen om succesvol te scheiden.

## MEDIATION & ADVOCATENPRAKTIJK DEN HOLLANDER

Petra den Hollander • Bijdorp-Oost 5, 2992 LA Barendrecht  
010-5013230 • info@advocatenpraktijkdenhollander.nl  
www.advocatenpraktijkdenhollander.nl