

Complexe scheidung



**dr. Pieterneel Dijkstra, MSc Filippina van der Heide**

# **Complexe scheiding**

Interventie gebaseerd op derde generatie cognitieve  
gedragstherapie



Complexe scheiding. Interventie gebaseerd op derde generatie cognitieve gedragstherapie

Dr. Pieterneel Dijkstra, MSc Filippina van der Heide

Eerste druk, april 2023

© Berghauser Pont Publishing, Amsterdam, 2023

[www.berghauserpont.nl](http://www.berghauserpont.nl)

ISBN: 9789492952967

NUR: 823



Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No parts of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

# Voorwoord

Dit boek is ontstaan uit de wens kinderen te beschermen tegen ouders die niet meer samen door een deur kunnen. Kunnen volwassenen nog zelf bepalen wat ze doen, een complexe scheiding ‘overkomt’ kinderen. Het zorgt voor een slechte start in het leven, eentje die ze niet hebben verdiend. Daar komt nog bij dat de jeugdhulpverlening met grote tekorten kampt, waardoor kinderen lang niet altijd de hulp krijgen die ze nodig hebben of pas heel laat. Wij zijn van mening dat, met de juiste aanpak, veel leed rondom vechtscheidingen kan worden voorkomen.

De angel in complexe scheidingen ligt bij de ouders. Zij zitten gevangen in een negatieve vicieuze cirkel van omgaan met elkaar. Ex-partners laten zich leiden door boosheid, angst, gekwetste gevoelens, de behoefte om gelijk te krijgen, en kortetermijnbelangen in plaats van doen wat het beste is voor de kinderen. Dit doen ze niet expres. Ze weten zich gewoon geen raad met hun emoties. Dat is ook de reden dat het weinig zin heeft om ex-partners meteen samen om tafel te zetten om samen dingen te regelen voor de kinderen. Men moet eerst beter met de eigen emoties leren omgaan, en een andere houding ontwikkelen richting elkaar.

In het programma ‘Samen door een deur’ volgen ex-partners dan ook eerst individuele sessies rondom 6 thema’s. In deze sessies leren ze beter omgaan met hun emoties, zich richten op hun nieuwe leven met de kinderen, beter omgaan met de spanningen van de onderlinge omgang en op een effectieve manier communiceren. Pas dan gaan ze, in een aantal gezamenlijke sessies, samen om de tafel om toekomstbestendige afspraken te maken over de kinderen. Daarin leren ex-partners bovendien hoe ze, ook in de toekomst, op een constructieve manier met elkaar kunnen communiceren, samenwerken en problemen oplossen als dat nodig is voor de kinderen. Inclusief intakegesprek en terugkomsessie bevat het programma ‘Samen door één deur’ voor elke ex-partner 12 sessies met mogelijkheid tot uitbreiding. De eerste 7 sessies betreffen individuele sessies die ex-partners parallel aan elkaar en apart van elkaar volgen met een hulpverlener. Daarna vinden er sessies plaats waarin beide ex-partners aanwezig zijn (gezamenlijke sessies).

Dit programma is niet het eerste dat als doel heeft om een constructieve omgang tussen ex-partners tot stand te brengen. Met alle respect voor reeds bestaande interventies, in onze opinie kan het beter. In de inleiding van dit boek vertellen we hier meer over. We willen hier 2 aspecten echter al kort bespreken. Ook al lijken sommige bestaande trajecten goed onderbouwd (zie bijv. NJI), veelal laten ze belangrijke moderne inzichten uit de sociale en klinische psychologie liggen. ‘Samen door één deur’ is daarentegen gebaseerd op de modernste inzichten uit de derde generatie cognitieve gedragstherapie,

meer concreet op de Acceptance and Commitment therapy (ACT), Dialectical Behavioral Therapy (DBT) en Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT).

Daarnaast ervaren professionals uit de praktijk het begeleiden van ex-partners in een vechtscheiding nog steeds als een grote uitdaging, wat er ook op wijst dat de huidige aanpak beter kan. Het geluid dat we uit de praktijk horen is dat veel methoden en protocollen de hulpverlener nog te weinig houvast geven of simpelweg niet goed werken. Dit boek daarentegen bevat een concrete beschrijving van thema's, sessies, en te nemen stappen per sessie. Bij elk thema zijn hand-outs toegevoegd die de hulpverlener kan gebruiken om de stappen in een sessie vorm te geven en bijvoorbeeld psycho-educatie te geven.

Op dit moment wordt het traject, in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen, onderzocht op proces en effectiviteit. We willen dr. Dick Barelds bedanken voor de samenwerking daarin. Het maakt het mogelijk om vanuit zowel de praktijk als de wetenschap een traject neer te zetten dat optimaal werkzaam is bij het begeleiden van ex-partners in een vechtscheiding. Daarnaast willen we Yasmin Oldenkamp bedanken voor haar ondersteuning tijdens het ontwikkelen van het traject.

We willen de lezer veel succes en wijsheid wensen bij de hulp aan ex-partners in een complexe scheiding. We hopen dat dit boek de ondersteuning geeft om dit proces zo goed mogelijk te begeleiden.

Pieterneel Dijkstra  
Filippina van der Heide

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>V</b>
<b>Inleiding</b>	<b>1</b>
Professionele hulp bij een complexe scheiding	2
Basis van het traject 'Samen door één deur'	2
Eerst de focus verleggen	4
Dan samen om tafel	9
Structuur van het traject 'Samen door één deur'	10
Veiligheid voor alles!	12
<b>Deel 1: Individuele sessies</b>	<b>15</b>
Inleiding	15
Intakegesprek	15
Hand-out 1: Hoe gaat het met de cliënt?	21
Hand-out 2: Samenvatting van het traject 'Samen door één deur'	22
Hand-out 3: Stressreacties	23
Sessie 1. Thema: Acceptatie	24
Hand-out 4: Wat zijn emoties?	28
Hand-out 5: Emotiemeter	29
Hand-out 6: Psycho-educatie: Emoties bij een scheiding	30
Hand-out 7: De ijsberg	32
Hand-out 8: Duwen tegen een muur	33
Hand-out 9: Dagboekje emoties	34
Sessie 2. Thema: Waarden	35
Hand-out 10: Wat zijn waarden?	38
Hand-out 11: Waardenlijst	40
Hand-out 12: OEKO: wat te doen bij heftige emoties	42
Hand-out 13: Beter omgaan met irritatie, spanning en boosheid	43
Sessie 3. Thema: Uitzoomen	46
Hand-out 14: Negatieve communicatiepatronen	51
Hand-out 15: Automatische reacties	53
Sessie 4. Thema: Tolerantie	55
Hand-out 16: Stress in je lijf	59
Hand-out 17: Hypo- en hyper-arousal	60
Hand-out 18: Tips om hyper- en hypo-arousal tegen te gaan in het contact met de ex-partner	62

Sessie 5: Thema: Loslaten	63
Hand-out 19: Tegeltjeswijsheid	68
Hand-out 20: Vergeven	69
Hand-out 21: Jezelf vergeven	70
Hand-out 22: Jezelf effectief verwoorden	71
Hand-out 23: Effectief luisteren	72
Hand-out 24: Assertief zijn	74
Sessie 6: Thema: Functioneel communiceren	75
Hand-out 25: Voorbereiding eerste gezamenlijke sessie	81
<b>Deel 2: Gezamenlijke sessies</b>	<b>83</b>
Inleiding	83
Sessie 7: Thema: Op één lijn komen	84
Hand-out 26: Gedragsregels voor de communicatie en omgang	89
Sessie 8: Thema: Prioriteiten stellen	90
Hand-out 27: Matrix van Eisenhower	93
Hand-out 28: TOP-plan: samen problemen oplossen zonder ruzie	94
Sessie 9: Thema: Samen aan de slag	96
Hand-out 29: Actieplan (activiteit 5 TOP-plan)	99
Sessie 10: Thema: Steeds beter samenwerken	100
Hand-out 30: Evaluatieformulier (activiteit 6 TOP-plan)	103
Sessie 11: Thema: Evaluatie en terugvalpreventie (terugkomsessie)	104
<b>Afsluitend woord</b>	<b>107</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>109</b>
<b>Bijlage A: Risicotaxatie en veiligheidsplan</b>	<b>117</b>
Risicotaxatie	117
Veiligheidsplan	118
<b>Trefwoordenregister</b>	<b>121</b>