

De
NIEUWE
SINGLE

Wat als je (opnieuw) alleen bent

MAUREEN LUYENS
GRIET DEMETER

LANNOO

DEEL 1 WIE ZIJN DE SINGLES VAN VANDAAG?

13 **Hoofdstuk 1. Geen twee singles aan elkaar gelijk**

- 18 Was je altijd single?
- 21 Is je relatie gestrand?
- 28 Is je partner overleden?
- 29 Ben je single met kinderen?
- 30 Ben je af en toe single?

33 **Hoofdstuk 2. Positieve en negatieve kanten van het alleen-zijn**

- 33 Het positieve van single zijn
- 38 Niet alles is rozengeur en maneschijn

43 **Hoofdstuk 3. Dilemma's in je verwerkingsproces?**

- 45 Ontkennen of aanvaarden?
- 45 Gevoelens toelaten of onderdrukken?
- 49 Je terugtrekken of geen moment alleen willen zijn?
- 50 Alles op zijn beloop laten of actie ondernemen?
- 50 Steun zoeken bij anderen of het alleen aankunnen?
- 51 Meteen op zoek of (tijdelijk) single blijven?

53 **Hoofdstuk 4. Zorg goed voor jezelf**

- 53 Geloof in jezelf
- 54 Sta positief in het leven
- 55 Geniet van je vrijheid
- 56 Leer omgaan met alleen zijn
- 57 Leef gezond
- 58 Neem initiatief
- 60 Koester je vriendschappen
- 67 Ga ook alleen op stap
- 68 Is vrijwilligerswerk iets voor ju?
- 68 Geef intimiteit en seksualiteit een plaats in je leven

DEEL 2 OP ZOEK NAAR LIEFDE

- 81 **Hoofdstuk 5. Opnieuw op zoek naar liefde**
- 82 Goed om te weten
- 83 Wanneer ga je op zoek?
- 85 Hoe ver sta je in je verwerkingsproces?
- 95 Wat wil je?

- 103 **Hoofdstuk 6. Hoe leer je iemand kennen?**
- 103 Hoop je op een toevallige ontmoeting?
- 104 Je bewandelt meerdere paden
- 106 Kies een relatiebureau
- 107 Schrijf je in op een datingsite
- 113 Zoek naar zoekertjes
- 114 Euforie of teleurstelling ?

- 117 **Hoofdstuk 7. Het prille begin**
- 117 Een eerste ontmoeting
- 120 Je gaat een stap verder, je komt jezelf tegen
- 123 Hoeveel pijn en verdriet kun je aan?

- 133 **Hoofdstuk 8. Wanneer zit het goed?**
- 133 Waarop mag je hopen na de eerste contacten?
- 137 Verwacht je niet te veel?

DEEL 3 VAN SINGLE NAAR SAMEN

- 151 **Fase 1. Fusie**
- 151 Hoe ziet de relatie eruit?
- 154 Hoe ga je om met seks?
- 158 Ook de kinderen zijn er nog
- 164 Samenwonen of niet?
- 167 Wat verandert er bij vrienden, familie en collega's?
- 169 De eerste scheurtjes

- 175 **Fase 2. Confrontatie met de realiteit**
- 175 Er duiken verschillen op
- 190 Je mist je vroegere leven
- 191 De impact van stoorzenders
- 195 Jullie seksuele interactie
- 201 Wat maken kinderen mee in deze fase?
- 212 Hulp zoeken?
- 213 Afscheid nemen of doorgaan?

- 225 **Fase 3. Van een broos evenwicht naar harmonie**
- 226 Impulsen voor jullie relatie
- 231 Koester jullie seksuele interactie
- 232 Geef je nieuwe gezin alle kansen

- 237 Epiloog
- 238 Bronnen
- 239 Interessante boeken

INLEIDING

Een boek over singles? Waarom deze keuze? Is daar niet al genoeg over geschreven? Aanvankelijk kwam in de media een vrij stereotiep beeld van de single naar voren: de ‘happy single’. De trotse alleenstaanden veroverden stilaan terrein ten opzichte van het klassieke gezin. Zij kiezen er bewust voor om alleen door het leven te gaan. De ‘**single ring**’, oorspronkelijk ontworpen in Zweden, is daar een symbool van. Op sommige ringen staat het woordje ‘single’ afgebeeld, zodat je expliciet kunt tonen dat je trots bent op deze status.

Maar vandaag klopt dat beeld van de happy single niet meer. **Wie zijn die singles eigenlijk?** Laten we eens kijken naar de cijfers. In **België** waren er in 2013 1,6 miljoen alleenstaanden. In **Nederland** zijn dat er 2,8 miljoen. Zowel in België als in Nederland bestaat meer dan 30 procent van alle huishoudens uit één persoon. Tegen 2024 voorspellen we een toename met 20 procent. We verwachten dat volwassenen – meer vrouwen dan mannen – een groot deel van hun leven zonder partner zullen leven, met of zonder kinderen.

We onderscheiden drie groepen singles: een groep die een relatiebreuk achter de rug heeft, een groep die een partner verloren is en één die (nog) geen vaste relatie heeft.

De groep die **een relatiebreuk** had, bestaat uit mensen die getrouwd waren of samenwonend, al dan niet geregistreerd. Zowel in België als in Nederland loopt één op de drie huwelijken spaak. Steeds meer mensen zijn dus opnieuw single na een langdurige relatie. Zo zijn er niet alleen meer singles, mensen zijn het bovendien gedurende een langere tijd. Vrouwen blijven gemiddeld langer alleen dan mannen.

Een andere belangrijke groep zijn **weduwen en weduwnaars**. De toename van het aantal alleenstaanden is vooral toe te schrijven aan de groep van 65-plussers. Dat heeft te maken met de levensverwachting van vrouwen, die nog steeds stijgt. Tegenover vier weduwen staat één weduwnaar.

Ten slotte is er de groep die (nog) geen duurzame relatie heeft. Die bestaat hoofdzakelijk uit **jongeren** tussen de 25 en 29 jaar. Het aantal singles in die groep stijgt van jaar tot jaar. Bij een bevraging van 2000 singles in België woont 32 procent nog bij de ouders. In Nederland leeft ongeveer een kwart van de jongvolwassenen alleen.

Dé single bestaat dus niet, daarvoor is de groep van alleenstaanden te verscheiden. Dat nuanceert meteen ook het beeld van de zogenaamde 'happy single' in de media.

Daarom is een **taboeeloos** boek over singles zeker op zijn plaats. Onze generatie wordt voor het eerst in zo'n grote mate geconfronteerd met **mensen die opnieuw single worden** na een korte of langdurige relatie. We belichten de grote verscheidenheid, de positieve en de negatieve kanten van het alleen-zijn, de zoektocht naar liefde, het taboe rond seksualiteit en intimiteit, de ingrijpende veranderingen voor kinderen. Kortom: we willen een genuanceerd beeld van de single geven, gekaderd binnen de huidige tijdgeest. We richten ons op de beleving van de singles en hun omgeving, en zowel hetero's als holebi's komen aan bod.

Dit alles diepen we uit vanuit onze professionele achtergrond én onze persoonlijke ervaringen. Wij, Maureen Luyens en Griet Demeter, ontmoetten elkaar via het vormingswerk voor mensen met een relatiebreuk. We werden gevraagd om, vanuit ons therapeutisch werk of vrijwilligerswerk, lezingen te geven over dit thema. Dagelijks krijgen we te maken met mooie en aangrijpende verhalen. Zo groeide het idee om samen dit boek te schrijven. Het leek ons een perfecte combinatie.

In dit boek vind je de **ondersteuning** voor de keuzes die je maakt en de nodige **erkenning** voor de moeilijkheden die je ervaart als single. Je wordt geconfronteerd met een aantal vragen waardoor je je eigen

situatie beter kunt inschatten. Je krijgt tips om tevreden te zijn met je situatie. Je krijgt de energie om, als je dat wilt, op zoek te gaan en nieuwe paden te bewandelen.

In **deel 1** schetsen we de **verscheidenheid** van de groep singles en kijken we naar hun situatie. Welke single ben jij? Hoe ga jij om met je relatiebreuk of met het overlijden van je partner? Hoe beleef jij jouw single-tijd? Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?

In **deel 2** beschrijven we de zoektocht van de singles die opnieuw voor de liefde kiezen. Ben je er klaar voor? Met welke ups-and-downs krijg je te maken? Wanneer zit het goed?

Ten slotte bespreken we in **deel 3** de verschillende fasen die partners kunnen meemaken wanneer ze kiezen voor een duurzame relatie: de fusie, de confrontatie met de realiteit en het kwetsbare evenwicht en harmonie. We belichten deze drie fasen vooral vanuit de invalshoek van de ‘nieuwe single’ die opnieuw kiest voor de liefde.

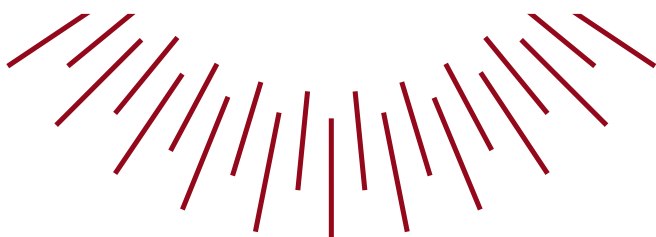
We schrijven dit boek voor singles en hun omgeving: hun kinderen, ouders, vrienden en hulpverleners. Op deze manier kan iedereen beter begrijpen wat singles in hun zoektocht ervaren en beleven.

Alvast veel leesplezier!

Maureen Luyens en Griet Demeter



**WIE ZIJN
DE SINGLES
VAN
VANDAAG?**



GEEN TWEE SINGLES AAN ELKAAR GELIJK

HOOFDSTUK 1.

We zeiden het al: dé single bestaat niet. We starten daarom met vijf voorbeelden die meteen een gevarieerd beeld geven van de singles vandaag.

Michèle is altijd alleen geweest omdat ze voortdurend de blik van haar vader voelt branden. Robbert wil de relatie van zijn vrienden niet onder druk zetten en kiest ervoor om als single door het leven te gaan. Maarten kiest na zijn scheiding bewust voor zijn kinderen. Hilde wil als weduwe alleen verder. En Arno is ‘af en toe’ single.

De vader van Michèle kijkt mee over haar

schouder. *Michèle groeit op als enige dochter. Haar vader was 41 en haar moeder 32 toen ze elkaar leerden kennen. Ze hebben lang gearzeld om kinderen te krijgen. Michèle kwam er door een ‘gelukkig’ ongelukje. Over haar vader vertelt ze dat hij altijd bijzonder was. Hij had een grote invloed op haar en ze keek ontzettend naar hem op. ‘Zo’n wijze man’, zegt ze. Maar hij was streng en had op alles commentaar: op haar kledij, vriendinnetjes, studies, hobby’s... Niets was goed genoeg. Tweemaal keurde hij zelfs haar vriend af omdat zijn afkomst niet goed genoeg was. Ze heeft die relaties dan maar stopgezet omdat ze haar vader niet wilde teleurstellen.*



Nu, twee jaar na het overlijden van haar vader, is ze erg ongelukkig. Ze is inmiddels 39 en vindt dat ze nog nergens staat. Ze heeft wel een goede baan, maar haar vriendinnen hebben allemaal een man en kinderen. Haar moeder moedigt haar aan om rond te kijken naar een goeie man. Michèle zegt: 'Ik heb tijd nodig gehad om het overlijden van mijn vader te verwerken, maar tezelfdertijd is er een zware last van mij afgevallen. Ik voel de blik van mijn vader niet meer. Er is niemand meer die meekijkt. Misschien zal ik nu durven gaan voor wat ikzelf belangrijk vind. Wie weet kom ik toch nog iemand tegen van wie ik kan houden.' Ze gaat op zoek via het internet. De dates die ze heeft vallen niet mee. ♦

Robbert wil de relatie van zijn vrienden niet bedreigen.



Robbert is al enkele jaren gescheiden. Hij heeft erg geleden onder de scheiding, vooral vanwege zijn kinderen, die ondertussen zelfstandig wonen. Elisa en Peter leerde hij kennen via vrienden. Ze zijn gehuwd en hebben drie kleine kinderen. Robbert weet dat Elisa gelukkig is in haar relatie. Ze zou Peter en de kinderen nooit in de steek laten. Daarom houdt Robbert discreet afstand. Maar Elisa is ook verliefd. Robbert is knap, heeft veel meegemaakt en gaat daar op een goeie manier mee om. Ze hoopt haar verliefdheid een plaats te kunnen geven door het er met Robbert over te hebben, maar dat brengt alles net in een stroomversnelling. Robbert en Elisa beginnen een relatie. Peter is op de hoogte. Het is pijnlijk voor hem, maar hij voelt de relatie niet meteen aan als een bedreiging. Robbert en Elisa zijn heel eerlijk tegenover elkaar en geven duidelijk aan waar ze allebei aan toe zijn. Elisa wil deze relatie ten volle beleven. Ze houdt van Robbert, maar ook van haar man, al is dat dan op een andere manier. Robbert

van zijn kant voelt zich niet goed in deze situatie. Enerzijds is hij dol op Elisa, maar anderzijds voelt hij zich erg schuldig tegenover Peter. Robbert wil Peter niet aandoen wat hemzelf is overkomen. Hij verbreekt de relatie. Hij hoopt dat Elisa en hij goeie vrienden kunnen blijven. ♦

Maarten kiest bewust voor zijn kinderen.

Maarten is 37 jaar en Marijke is er 32. Hij is een zakenman en zij is kantoorbediende. Ze zijn 8 jaar getrouwd en hebben twee dochtertjes. Het jongste is 4 jaar, het oudste 6. Op een dag komt Maarten toevallig vroeger thuis van een zakenreis. Hij treft zijn vrouw vrijend aan in bed. Helemaal overstuur verlaat hij het huis. Hij haalt zijn kinderen op bij de grootouders, die hopen dat het een bevlieging is en dat de verliefdheid van Marijke zal overgaan. Maar voor hem is de maat vol. Hij wil scheiden en zal vechten voor de kinderen. Marijke is best tevreden dat hij de dagelijkse zorg voor de kinderen op zich neemt. Maarten is in het begin erg verbitterd, maar hij blijft niet bij de pakken neerzitten. Hij zoekt een andere job waarbij hij niet meer naar het buitenland moet. Hij wil vooral een goede vader zijn en hij kan rekenen op de steun van zijn moeder. Hij gaat regelmatig een avondje uit. Na een tweetal jaar zoekt hij vriendinnen op uit zijn studententijd. Tegen hen is hij heel duidelijk: hij wil enkel vriendschap. Als vrouwen meer willen, wimpelt hij dat af. 'Ik heb enkele jaren geleden tegen mijzelf gezegd: ik kies voor mijn kinderen. Nu is er geen plaats voor een vrouw in huis.' ♦





De relaties van Arno springen altijd af. *Arno, 42*

jaar, ging zes jaar geleden weg van Kristien. Hij komt op gesprek en vertelt het volgende: ‘De liefde was op. We hadden elkaar niets meer te bieden. We hadden geen kinderen en gaven elkaar de vrijheid. De scheiding verliep goed. Af en toe zien we elkaar in alle vriendschap. Ik leerde vlot iemand anders kennen via het internet. Het klikte en we gingen samenwonen. Toen liep het snel fout: mijn vriendin kon ik niet vertrouwen, ze nam alle vrijheid. Opnieuw leerde ik iemand kennen via het internet. Ook deze relatie liep fout af. Mijn laatste vriendin, Linda, ontmoette ik op een concert. Samenwonen wilde ik niet meer, maar een latrelatie kwam ons allebei goed uit. Na 18 maanden verbrak Linda de relatie zonder veel uitleg. Daarvan ben ik wel geschrokken.’

Arno komt op gesprek omdat hij zich zorgen begint te maken. ‘Wat is er toch met mij aan de hand dat relaties altijd afspringen?’ vraagt hij zich af. Hij wil daarbij stilstaan en zijn leven op een rijtje zetten. ‘Voorlopig wil ik niemand meer. Ik ben bang geworden van relaties. Ik zal mijn leven anders organiseren’, zegt hij. ♦



Hilde blijft trouw aan Freek. *Hilde en Freek zijn 40*

jaar samen als Freek overlijdt aan de gevolgen van een aanslepende ziekte. Toen Freek met pensioen ging, was de overgang vrij moeilijk. Hilde moest zich tegenover hem voortdurend verantwoorden: over waar ze naartoe ging, hoe laat ze thuis zou zijn, hoe het zat met het eten... Freek zocht een nieuwe invulling voor zijn leven. Maar uiteindelijk hadden ze een goed evenwicht gevonden.

Drie weken na de dood van Freek komt een buurman haar vragen of ze geen vrienden kunnen zijn, en misschien

wat meer. Hilde is verbolgen dat iemand zo snel zoiets durft te vragen en weigert. Haar kinderen moedigen haar aan om zich aan te sluiten bij een vereniging. Ze is erg actief: ze wordt bestuurslid, doet vrijwilligerswerk en past geregeld op haar kleinkinderen. Het geeft haar afleiding. Als een vriendin haar vraagt hoe het komt dat ze nog niemand heeft, twijfelt ze niet om te zeggen: 'Ik heb veel nieuwe vrienden en vriendinnen leren kennen. Zij hebben mij geholpen om de dood van Freek te aanvaarden. Maar een nieuwe partner? Neen. Voor mij kan niemand mijn man vervangen.' ♦



Het zijn vijf totaal verschillende, maar wel uit het leven gegrepen situaties van singles. Vijf personen die allemaal alleen staan in het leven, maar telkens vanuit een andere achtergrond. Bij Michèle speelt de dominante rol van haar vader een rol. Arno slaagt er maar niet in 'de juiste' vrouw te vinden, en Robbert verbreekt zijn relatie met een onmogelijke liefde. Maarten kiest na zijn scheiding dan weer bewust voor zijn kinderen in plaats van voor een nieuwe relatie, terwijl Hilde haar man verliest na een lange ziekte. Drie van hen sluiten een toekomst met een nieuwe partner niet uit, maar Hilde en Maarten kiezen er bewust voor alleen te blijven.

De voorbeelden zijn duidelijk: **dé single bestaat niet**. Het is vanzelfsprekend dat jonge singles helemaal anders in het leven staan dan een alleenstaande van 50 jaar. Het leven van een alleenstaande moeder met twee jonge kinderen die nu en dan bij haar wonen, is helemaal anders dan dat van een man die alleen achterblijft na een terminale ziekte van zijn vrouw.

Slechts een kleine groep van de oudere singles heeft nog nooit een langdurige relatie gehad. De meesten hebben of een relatiebreuk achter de rug, of hun partner is overleden. Zij dragen een relatiegeschiedenis waarin verbinding, mooie momenten en groei hand in hand gaan met zorg, pijn en verdriet. Perioden van alleen wonen en samenwonen

– al dan niet gehuwd, met of zonder kinderen – wisselen elkaar af. Het leven zonder partner wordt meer en meer opgevat als een proces. Een relatie, een breuk, rouwverwerking, een nieuwe relatie: het zijn verschillende stadia die elkaar meermaals kunnen opvolgen. De uitdrukking **‘Eens single, altijd single’ klopt dus niet.** ‘Eens een relatie, altijd een relatie’ evenmin.

Elke manier van leven heeft invloed op de dagelijkse organisatie van je leven. Heb je al eens stilgestaan bij je eigen leefsituatie? Ben je bewust single of ben je het onvrijwillig? Is het een tijdelijke of een permanente situatie? Je wilt je leven een andere wending geven, maar ben je bestand tegen de druk van de omgeving? Geloof je nog wel in de liefde na alles wat je hebt meegemaakt?

Sommigen verdedigen sterk het positieve van een leven als single. Anderen zijn dan weer overtuigd dat single zijn een ‘ongewild’ gevolg is van levensomstandigheden. Kun je het feit dat je single bent positief invullen? Hoe leer je omgaan met eenzaamheid? De behoefte aan vriendschap, intimiteit en seks is groot. Toch is er een taboe. Je wilt wel liefde maar geen relatie, kan dat wel? Je wilt seks, maar geen verder engagement. Kun je hiervoor iemand zoeken? Ga je op verkenning op datingsites? Raak je eraan verslaafd? Vind je er de grote liefde? Of blijft er, na een zekere tijd, vooral reserve en ontgoocheling over? Deze en nog vele andere vragen in verband met het single-zijn verdienen een duidelijk en praktisch antwoord.

WAS JE ALTIJD SINGLE?

Een bevraging van 2000 volwassen personen door kenniscentrum Iliv wijst uit dat 41 procent van de singles ouder is dan 50 jaar. 35 procent had nog nooit een lange vaste relatie. Daarvan is 15 procent ouder dan 50. De anderen zijn vooral jongeren onder de dertig jaar. Zij zijn nog geen engagement aangegaan om hun leven met iemand te delen. Sommigen wonen nog bij (een van) de ouders. Anderen leven zelfstandig of wonen samen met enkele leeftijdsgenoten.

Heb je 'de ware' nog niet gevonden? Is het een keuze om single te zijn? Dacht je na enkele korte relaties: 'Ik kan niet samenleven met iemand. Ik sta op mijn vrijheid'? Had je redenen om je van de liefde af te wenden? Had je geen goede voorbeelden? Of was je bang om je te binden?

Marieke worstelt met bindingsangst. *Marieke is 38*

jaar. Op haar 23ste ging ze alleen wonen. Sindsdien maakt ze er het beste van. Ze is best gelukkig alleen. Als kind kreeg ze de vechtscheiding van haar ouders te verwerken. Ze had veel steun aan haar oudere broer en zus als ze voor de zoveelste keer getuige was van een van hun ruzies.

Trouwen wil ze niet. 'Dat is niets voor mij', zegt ze vaak. Ze is bang om haar vrijheid te verliezen. Marieke gelooft niet in de liefde. Haar broer is trouwens gescheiden en haar zus is op de versiertoeer. Zo'n leven wil ze zeker niet.

Vandaag is Marieke in de war. Ze volgt al een tijdje Spaanse lessen. In haar klas zit Hugo, 36 jaar en ook vrijgezel. Ze moeten regelmatig samen een opdracht uitwerken. Ze praten veel met elkaar en delen een soortgelijk familiaal verleden. Voor het eerst in haar leven voelt Marieke zich veilig bij iemand en is ze echt verliefd. 'Zou ik een relatie met hem aandurven?' vraagt ze zich af. Ze worstelt met de angst dat het allemaal verkeerd kan aflopen en blijft afstand houden. ♦

Zowel Marieke als Michèle uit het voorbeeld aan het begin van dit hoofdstuk worstelt met **bindingsangst**, elk om een andere reden. Michèle is altijd bang geweest om haar vader teleur te stellen, terwijl Marieke vreest om in dezelfde situatie terecht te komen als die van haar ouders. Ze wil koste wat het kost hun soort ruzies vermijden.

Misschien herken je jezelf in hun verhaal. Of misschien was je zo druk bezig met je **carrière** of met je hobby dat je je biologische klok

niet in de gaten had. Dat is het geval bij Wouter, die helemaal leeft voor de cross. Samen met zijn vader gaat hij er helemaal in op, de ene overwinning na de andere. ‘Voor een lief heb ik geen tijd’, zegt hij tegen zijn vrienden. Pas wanneer hij het ene geboortekaartje na het andere krijgt en uitnodigingen voor babyborrels ontvangt, begint Wouter na te denken. Of Mirte bijvoorbeeld, die altijd op zakenreis moet naar het buitenland. Ze is intussen 39 en begint nu pas aan kinderen te denken.

Of misschien ben je in een **zorgsituatie** verzeild geraakt zoals André.



André is te goed. *André is 47 jaar en woont in bij zijn moeder, een weduwe. Zijn vader is twintig jaar geleden gestorven. André is enig kind, en hij had altijd een sterke band met zijn ouders. Hij is de joviale kerel van het dorp. Vrouwen zoeken vaak toenadering, maar hij gaat daar nooit op in. Hij heeft een ruime vriendenkring en reist veel. Langzaam wordt zijn moeder meer en meer zorgbehoevend. André beperkt zijn activiteiten en raakt steeds meer geïsoleerd. Alleen wonen is geen optie omdat hij zijn moeder niet alleen kan laten. ♦*

Misschien wilde je heel graag een partner, maar had je te **weinig zelfvertrouwen** en durfde je daarom nooit de eerste stap te zetten. Sommigen werden vroeger bijvoorbeeld gepest en zijn daardoor in hun schulp gekropen. Anderen vinden zichzelf niet aantrekkelijk genoeg en zijn ervan overtuigd dat niemand hen zal willen. Soms speelt een ziekte of een handicap daarbij een rol. Als je bijvoorbeeld een depressie hebt die regelmatig terugkeert, maakt dat het uitbouwen van een relatie er niet makkelijker op.

Herken je jezelf in een van deze situaties? Soms besef je pas achteraf hoe weinig je durfde te luisteren naar je eigen verlangens. Je kwam

amper bij de vraag wat je zelf wilde. Maar wat je zelf kon doen om je verlangens waar te maken, dat zag je niet. Soms hield je meer rekening met wat het beste is voor de ander. Daardoor werd jouw behoefte aan een levenspartner misschien helemaal overschaduwd. Of was de tijd voor jou nog niet rijp om je te engageren? Besef dat situaties kunnen veranderen. Daarom is het nuttig om je regelmatig de vraag te stellen: ‘Is dit wat ik echt wil?’

IS JE RELATIE GESTRAND?

Algemeen wordt aangenomen dat een op de drie huwelijken tegenwoordig spaak loopt. Daar zijn verschillende redenen voor. Eerst en vooral is er wettelijk gezien veel veranderd. Scheiden is veel gemakkelijker geworden. De procedure is minder lang en de regels zijn versoepeld. Scheiden is ook maatschappelijk meer aanvaard dan vroeger. Je bent zeker niet de enige die in deze situatie terechtkomt. Je wordt er niet langer scheef om bekeken.

Het principe ‘trouwen voor het leven’ wordt steeds meer in vraag gesteld. Het kerkelijke denken heeft minder impact. De levensopvattingen zijn veranderd: zelfopoffering is minder aan de orde en heeft meer plaats gemaakt voor zelfrealisatie. Vrouwen zijn financieel onafhankelijker geworden en kunnen meer voor zichzelf instaan. Bovendien heeft een duurzame relatie een ander karakter gekregen. Koppels hebben meer persoonlijke verwachtingen. De ‘zakelijke relatie’ heeft plaatsgemaakt voor een ‘intieme relatie’. Ze hebben meer nood aan geborgenheid en intimiteit, en willen dat bij elkaar vinden.

Het is belangrijk om na te gaan hoe jouw relatie gestrand is. Als je samen besloten hebt om je relatie te beëindigen, dan kun je die gezamenlijke ervaring wellicht een constructieve betekenis geven. Als een van beiden de relatie verbreekt, is dat moeilijker. Als je partner de eerste beslisser is terwijl jij, de tweede beslisser, nog van hem of haar houdt, dan is het veel pijnlijker en moeilijker om dat te verwerken. Nog moeilijker is het wanneer hij of zij is weggegaan omwille van iemand

anders. Wellicht ben je dan diep gekwetst en blijf je achter met een gevoel van onbegrip en bitterheid. Kun je nog wel geloven in de liefde?

De keuze is samen gemaakt

Er zijn verschillende redenen waarom je samen kunt beslissen je relatie te beëindigen. Zo ontmoetten we verschillende koppels die aanvankelijk gelukkig samen waren, maar na een tijdje van elkaar **vervreemdden**. Koppels die weinig ruzie maakten, meestal goed op elkaar ingespeeld waren en een goede 'samenwerkende vennootschap' vormden, maar na een tijdje toch steeds meer hun eigen leven gingen leiden. Sommige koppels beslisten al snel om uit elkaar te gaan. Anderen stelden die stap altijd maar uit. Zodra de kinderen het huis uit waren, vonden ze dan bijvoorbeeld dat de tijd rijp was om een andere wending aan hun leven te geven.



De liefde is op! *An is 33 en Wim 37 jaar. Ze zijn acht jaar samen. Ze waren smoorverliefd toen ze elkaar leerden kennen. Allebei hadden ze een drukke baan. Minstens een keer per maand gaat Ann uit met haar vriendinnen. Voor Wim telt alleen het voetbal. Hij speelt in de dorpsploeg, waar hij enorm van geniet. In het weekend gaat hij met zijn vrienden naar een wedstrijd kijken, en hij volgt al het voetbal op tv. Er is weinig interesse om samen iets te doen. Het is intussen drie jaar geleden dat An en Wim seks hebben gehad. Ze vragen zich af hoe dat komt. Hebben ze er geen tijd voor? Doen ze er niet genoeg moeite voor? Zien ze elkaar niet graag genoeg? Ze zijn alleen nog maar goede vrienden.*

Na een aantal gesprekken beslissen An en Wim om uit elkaar te gaan. Ze zeggen: 'We moeten elkaar loslaten. Het is een moeilijke beslissing, maar we moeten elkaar die vrijheid geven. We hadden dat eigenlijk al vroeger moeten doen.' ♦

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016, Maureen Luyens en Griet Demeter

Vormgeving: Wim De Dobbeleer

D/2016/45/233 - NUR 770

ISBN 978 94 014 3332 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.