De Morgen

Home > Binnenland > Gezondheid

Schelden zonder verschscheiding: experts delen praktische tips voor emotioneel, kindergericht en financieel evenwicht

Getty Image

Scheiden doet tijden. Lucht heel gezegde: en daar zeit helaas wasting leger in de bomen. Tuch heeft een relationeel gaan totale ramp te. Ook gaan experts verstellen hoe je ermee omgaat zonder al te grote bloeschauteur doorkomt. Eam kind voelt de strijd tussen ouders heel goed aan.

Michaël De Meyer
Donderdag 19 mei 2022

Hoe behandel je je ex-partner?

Cinthia Lemmens, relatietherapeut: "Ingrowworsly is de maatschappelijke druk op koppels enorm groot. Je moet veel geld verdienen, een deur aan hebben, een prachtig huis hebben, goed kunnen koken en nog meerdere zinken maken. Die druk kan er groot voor zorgen dat je je ex-partner als de grootste vijand ziet worden. Dit kan ook een schadelig ik de hand zetten. Je jijkt je ontzenwoordelijk voor je eigen geluk, dief je alles zelf in de hand hebt.

"Dit gezegd: ook elkaar gaan is een ingewikkeld proces. Want dat je je in jezelf verzetten heet niet heel wat anderen - je ze ook hier wien is een relationeel network.

Nuanceer je deze uses schelding, jat is helaargelijk om dat voor agen is beoden. Dat is niet zonder je behoeftenen verdwijnt, dat je je mensch je lentide, vrienden en collegaas's waar je niet je verzetten en boodeel kwetsbaar.

> **Je afvragen wie je bent en welke relaties er nog zijn, kan je helpen beseffen dat niet alles in je leven stuk is**

Advertentie

Viral Beauty
Sponsored

Big big big results - Viral Beauty: Get 20% Cashback! - by Handling Beauty Limited Ltd

Cashback - Viral Beauty - Cashback - Viral Beauty - Cashback - Viral Beauty
Shop nu
Shop nu
Shop nu

"Ga na wie je bent zonder je partner. Dat is soms moeilijk, maar dat is wel de beste manier om je te herpakken. Ga je deden dwarsliet vriendan, soms zelfs over eigen zaak. Dat ziet elkaar zakkies kan lastig zijn, want je moet ok het weer een eteuwe identiteit opbouwen. Maar je afvragen wie je bent en welke relaties er nog zijn, kan je helpen beseffen dat niet alles in je leven stuk is.

Cinthia Lemmens: 'Raak jezelf niet alleen verpantsoenen van een partner of ander lief.' (Getty Image Illustratie)

"Verstand is het hajkeb dat je bang bent tijdens een schelding: vragen als 'waar ga ik woonen?' of 'ik gi ernog geld hebben?', zullen zeeiaa opkoken. Dat is niet meer dan normal. Maar ook al heeft je liefdeverdriet nip, je gaat nog lang net elkaar weder maatsen, zeker wanneer er kinderen zijn.

"Je kent een engagement aangegaan naar been en dat probeer je ook te blijven doorgeefjk in je leinen. Focus daarin op het hajkeb dazeng. Ga na hoe je nog een gezde onder leien zijn wanneer je ook alleen bent. Dat helpt je om een bouwen te blieden wanneer het weetlijk gaat.

"Een leiden moeten hij een schelding het gevoel dat er door heen partner verraden of gekeerd zijn. Ga dan eiffen at die de ander die jijje ook ook. Probeer dat niet te doen, hoe weetlijk ook. Focus, zeker in de eerste weken, niet op het verleden, maar op hen en op de toekomst.

"Een break kan je zaak ook helpen bijkomen verwarkten wanneer een aantal politieke zaken zijn opgelost, zeker er meer klaarte in de chaos komt. Je hoeft nu eenmaal niet alles tegelijk doen. Beslis de stap naar het scheiden zet in spleen en jijkie alleen aan stemgen wanneer je er ook emotioneel en financieel klaar voor bent. Dat praktische issues. Moeilijk hoh je er dan geen hellaarde meer aan. Of niet wel.

"Ene lastig ook, probeer niet in verwijten te verwelen. Die vuapen inneen nieuwe verwijten of een verdedigingsmechanisme op. Hier well werkt: een kader schapen en breuen tijd maken om met elkaar te praten. Trek bijvoorbeeld een uur uit op een bepaalde dag om je gevoelens te uiten zonder elkaar te onderbreken of meteen aan de wandeling, zeker je een aangenaam kader creeren.

"Wees goed met elkaar praten, implisiet de beschuldig je grote verlangen om begrepen te worden even te parkeren, zodat je elkaar kunnen luisteren naar elkaar. Dat is een stap naar begrepen. Nuanceer je die dabbel deze, wordt je ook wel begrepen."

> **Zorg voorts dat ook deze over schelding is kanoen**
>
> Ook na het gebeen, scheiden verdoen we kinderen in ons je te vlieuren.
>
> Probeer de oudersmatrix to in een van de partnerstijd. Zet hier aanzo ook de kinderen bij en bespreek met hen hoe ze dit willen zien.
>
> Geestelijkheid: zorgen ervoor dat kinderen hun ouders blijven zien is ook belangrijk. Voor elkaar gaan of n kan aan terrie haar of heet beteiprijke verwaardingsfigen.

Hoe loods je je kinderen veilig door een scheiding?

Michelle Vanwych, kinder- en partnerwoud psychologe: "Verdeel je kinderen en neemnal ongelijk die je goed schelding. Tegelijk mag je je emoties onderkennen en hun meedelen dat de scheiding ook voor hen moeilijk is. Ook voor hen is dit een grote stap. Ze moeten ook en erg erroor dat ze ok niet schuldig voelen dat de ouders gescheiden zitratie.

"Laag, voor de kinderk helpen in timeren al dan dat er ook ook ook ook dat de ouders ze voelen de spanningen en zelfen. Iets er ook bij. Ook de scheiding concreet voor hen ad hemkinnen en hoe de zaken is de toekomst zaken worden aangepakt. Op die manier heel je hen de nodige voorspelbaarheid en kennen.

"Uiteindelijk van de leeftijd van je kinderen kan je inguan op de leeftijd van je scheiding. Maar hoe ouder ze zijn, hoe beter je bekeigbij dat er dinkbeg wordt gegeven, en niet gaan in die zelf mee. Ook ook ook ook

Wedstrijdreglement

Op alle artikelen, foto's en video's op demorgen.be rust auteursrecht. Deeplinken kan, maar dan zonder dat onze content in een nieuw frame op uw website verschijnt. Graag enkel de titel van onze website en de titel van het artikel vermelden in de link. Indien u teksten, foto's of video's op een andere manier wenst over te nemen, mail dan naar info@demorgen.be.

De Morgen is onderdeel van DPG Media.

DPG Media NV - Mediaplein 12018 Antwerpen - RPR Antwerpen nr. 0432.306.234
© 2025 DPG Media NV Alle rechten voorbehouden.