

# Vlucht en Terugkeer

De Dynamiek van Gezinsbreuk en Verzoening



Arjen Miedema

# **Vlucht en terugkeer**

Het kan ons zomaar overkomen dat een kind, je partner of wie dan ook in een gezin zich niet meer gezien voelt, waardoor die persoon op een punt komt dat hij of zij het huis uit vlucht.

In dit boekje wordt ingegaan op de materie in bijna al z'n facetten in de hoop dat het bijdraagt tot meer begrip onderling en verbetering van de communicatie.

Hoewel ik zelf de verschillende steekwoorden en richtingen heb aangegeven is dit boekje gegenereerd met ChatGPT 5.2 en deep agent.

Voor een ieder die met de feiten in dit boekje wordt geconfronteerd wens ik veel sterkte en hoop dat iedereen hier z'n voordeel mee kan doen.

Januari 2026, Arjen Miedema

# Inhoudsopgave

<b>Spijt na de vlucht en vraag om tweede kans</b>	<b>2</b>
Een maatschappelijke verkenning van vertrek, verlies en verzoening in moderne gezinnen . 2 Inhoudsopgave ..... 2	
Inleiding.....	3
<b>DEEL I: HET VERLATEN VAN HET GEZIN</b>	<b>4</b>
Hoofdstuk 1: Vrouwen en het huwelijk – wanneer blijven geen optie meer is.....	5
Hoofdstuk 2: De complexiteit van vreemdgaan – een genuanceerde blik .....	9
Hoofdstuk 3: Jongeren die weglopen – een stille noodkreet .....	14
<b>DEEL II: REDENEN EN MOTIEVEN</b>	<b>19</b>
Hoofdstuk 4: Onzichtbaar in eigen huis – het gemis aan erkenning.....	19
Hoofdstuk 5: De last van rolpatronen – traditionele verwachtingen in moderne tijden.....	23
Hoofdstuk 6: Psychische en lichamelijke aspecten – wanneer gezondheid onder druk staat	27
<b>DEEL III: HET MOMENT VAN VERTREK EN DE GEVOLGEN</b>	<b>30</b>
Hoofdstuk 7: De breuk – het moment waarop alles verandert .....	30
Hoofdstuk 8: Impact op het achterblijvende gezin – littekens die blijven.....	33
Hoofdstuk 9: Het leven na vertrek – tussen vrijheid en verlies .....	37
<b>DEEL IV: SPIJT EN DE WENS TOT TERUGKEER</b>	<b>40</b>
Hoofdstuk 10: De psychologie van spijt – wanneer het besef komt.....	40
Hoofdstuk 11: De moeilijke weg terug – bruggen bouwen over diep water .....	44
Hoofdstuk 12: Tweede kansen – is herstel mogelijk? .....	47
<b>DEEL V: VERGEVING EN HERSTEL</b>	<b>51</b>
Hoofdstuk 13: Wat betekent vergeven? – een innerlijk proces .....	51
Hoofdstuk 14: Het herstelproces – stap voor stap vooruit.....	55
Hoofdstuk 15: Gezinsdynamiek na verzoening – een nieuw evenwicht vinden .....	58
<b>DEEL VI: MAATSCHAPPELIJK PERSPECTIEF</b>	<b>61</b>
Hoofdstuk 16: Stigma en taboes – de sociale dimensie van gezinsbreuken.....	61
Hoofdstuk 17: De Nederlandse context – cijfers en trends.....	63
Hoofdstuk 18: Hulpverlening en ondersteuning – wat werkt en wat niet?.....	65

<b>Conclusie en Reflectie</b>	<b>68</b>
Terugblik op een complex thema .....	68
Wat hebben we geleerd? .....	69
Boodschap voor lezers die dit meemaken .....	70
Boodschap voor de bredere samenleving.....	71
Afsluitende gedachten.....	71
<b>Referenties</b>	<b>71</b>
Nawoord .....	72

## **Spijt na de vlucht en vraag om tweede kans**

### **Een maatschappelijke verkenning van vertrek, verlies en verzoening in moderne gezinnen**

---

#### **Inhoudsopgave**

##### **Inleiding**

**DEEL I: HET VERLATEN VAN HET GEZIN** - Hoofdstuk 1: Vrouwen en het huwelijk – wanneer blijven geen optie meer is - Hoofdstuk 2: De complexiteit van vreemdgaan – een genuanceerde blik - Hoofdstuk 3: Jongeren die weglopen – een stille noodkreet

**DEEL II: REDENEN EN MOTIEVEN** - Hoofdstuk 4: Onzichtbaar in eigen huis – het gemis aan erkenning - Hoofdstuk 5: De last van rolpatronen – traditionele verwachtingen in moderne tijden

- Hoofdstuk 6: Psychische en lichamelijke aspecten – wanneer gezondheid onder druk staat

##### **DEEL III: HET MOMENT VAN VERTREK EN DE GEVOLGEN - Hoofdstuk 7: De**

breuk – het moment waarop alles verandert - Hoofdstuk 8: Impact op het achterblijvende gezin – littekens die blijven - Hoofdstuk 9: Het leven na vertrek – tussen vrijheid en verlies

**DEEL IV: SPIJT EN DE WENS TOT TERUGKEER** - Hoofdstuk 10: De psychologie van spijt – wanneer het besef komt - Hoofdstuk 11: De moeilijke weg terug – bruggen bouwen over diep water - Hoofdstuk 12: Tweede kansen – is herstel mogelijk?

**DEEL V: VERGEVING EN HERSTEL** - Hoofdstuk 13: Wat betekent vergeven? – een innerlijk proces - Hoofdstuk 14: Het herstelproces – stap voor stap vooruit - Hoofdstuk 15: Gezinsdynamiek na verzoening – een nieuw evenwicht vinden

**DEEL VI: MAATSCHAPPELIJK PERSPECTIEF** - Hoofdstuk 16: Stigma en taboes – de sociale dimensie van gezinsbreuken - Hoofdstuk 17: De Nederlandse context – cijfers en trends - Hoofdstuk 18: Hulpverlening en ondersteuning – wat werkt en wat niet?

#### **Conclusie en Reflectie**

#### **Referenties**

---

## **Inleiding**

### **Het verhaal achter de cijfers**

In de Nederlandse samenleving spreekt men niet graag over gezinsbreuken. Achter gesloten deuren, ver van de buitenwereld, spelen zich dagelijks drama's af die families voor generaties kunnen tekenen. Vrouwen die – gedreven door wanhoop, eenzaamheid of een verlangen naar iets beters – hun gezin verlaten. Tienermeisjes die hun rugzak pakken en in de nacht verdwijnen. Partners die vreemdgaan en vervolgens voor de deur komen te staan. Kinderen die hun ouders niet meer groeten.

Dit artikel verkent een thema dat in veel Nederlandse huiskamers resoneert, maar zelden hardop wordt benoemd: wat gebeurt er als iemand het gezin verlaat, en wat als die persoon later terugkomt met spijt en de vraag om een tweede kans?

Het is een onderwerp dat emoties losmaakt. Voor sommigen roept het gevoelens van begrip en medeleven op – voor een vrouw die jarenlang onzichtbaar was in haar eigen huwelijk, voor een tiener die geen andere uitweg zag. Voor anderen is het een kwestie van persoonlijke verantwoordelijkheid en de gevolgen van eigen keuzes. Dit artikel neemt geen moreel standpunt in, maar wil juist inzicht bieden in de complexe dynamieken die ten grondslag liggen aan deze gezinsbreuken.

### **De scope van dit onderzoek**

In dit artikel richten we ons op twee specifieke situaties die in de Nederlandse samenleving regelmatig voorkomen, maar zelden uitgebreid worden besproken:

**Ten eerste**, vrouwen die hun huwelijk of gezin verlaten. Dit kan verschillende vormen aannemen – van een vrouw die na jarenlange verwaarlozing besluit te vertrekken, tot een situatie waarin overspel een rol speelt en de ontrouwe partner vervolgens het huis moet verlaten. We zullen kijken naar de drijfveren achter deze beslissingen, de maatschappelijke context waarin ze plaatsvinden, en de vaak pijnlijke gevolgen voor alle betrokkenen.

**Ten tweede**, jongeren – en met name meisjes – die weglopen uit het gezin. Weglopen is vaak geen impulsieve daad, maar het resultaat van een langdurig gevoel van niet gezien of begrepen worden, van mishandeling of verwaarlozing. We onderzoeken waarom vooral meisjes in de leeftijd van 14 tot 16 jaar deze drastische stap zetten, en wat er gebeurt tijdens en na hun afwezigheid.

In beide situaties ligt de focus op wat er gebeurt na het vertrek: het ontstaan van spijt, de wens om terug te keren, en de vraag of een tweede kans mogelijk is. Vergeving, herstel en de dynamiek binnen gezinnen die proberen te helen, vormen de kern van deze verkenning.

## **Methodologie en bronnen**

Dit artikel is gebaseerd op een breed scala aan wetenschappelijk onderzoek, rapporten van Nederlandse expertisecentra, en inzichten uit de psychologie, sociologie en maatschappelijk werk. We hebben gebruik gemaakt van studies over relatiedynamiek, onderzoek naar adolescentengedrag, literatuur over vergeving en herstel, en cijfers over de Nederlandse context.

Alle casussen en voorbeelden in dit artikel zijn volledig geanonimiseerd en zodanig bewerkt dat herkenning onmogelijk is. Ze zijn gebaseerd op patronen die uit het onderzoek naar voren komen en dienen om de theoretische inzichten te illustreren en begrijpelijk te maken voor een breed publiek.

## **Voor wie is dit artikel bedoeld?**

Dit artikel is geschreven voor lezers die op zoek zijn naar begrip en inzicht in de complexe dynamiek van gezinsbreuken en verzoening. Het richt zich met name op volwassenen vanaf 50 jaar die geconfronteerd kunnen zijn met deze thematiek in hun eigen leven, hun sociale omgeving, of in hun rol als ouder of grootouder.

De toon is toegankelijk maar niet simplificerend. We behandelen gevoelige onderwerpen met respect en nuance, zonder oordelen te vellen over de betrokken personen. Het doel is niet om oplossingen aan te dragen of te vertellen wat “goed” of “fout” is, maar om inzicht te bieden in de krachten die mensen drijven tot ingrijpende beslissingen, en de mogelijkheden en moeilijkheden van herstel.

## **Waarom dit onderwerp belangrijk is**

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft geen contact met een of meer familieleden. Gezinsbreuken zijn dus geen uitzondering, maar een wijdverbreid fenomeen. Toch blijft het een taboe. Dit stilzwijgen heeft consequenties: mensen die worstelen met deze situaties voelen zich vaak geïsoleerd, en de bredere samenleving mist het vocabulaire en de concepten om constructief over deze kwesties te praten.

Door dit onderwerp uit de schaduw te halen en te onderzoeken vanuit een maatschappelijk perspectief, hopen we bij te dragen aan een opener gesprek over gezinsdynamiek, persoonlijke verantwoordelijkheid, vergeving en herstel. Want uiteindelijk gaat het om mensen – met hun gebreken, hun pijn, hun spijt, en hun hoop op een tweede kans.



## DEEL I: HET VERLATEN VAN HET GEZIN



**ONZICHTBAAR IN EIGEN HUIS**

## Hoofdstuk 1: Vrouwen en het huwelijk – wanneer blijven geen optie meer is

### 1.1 Het onzichtbare lijden

In veel Nederlandse huiskamers speelt zich een stil drama af. Vrouwen die zich eenzaam voelen in hun huwelijk, ondanks de fysieke aanwezigheid van een partner. Vrouwen die het gevoel hebben dat hun emotionele behoeften niet gezien worden, dat hun bijdragen aan het gezin als vanzelfsprekend worden beschouwd, en dat hun stem niet gehoord wordt in beslissingen die hun eigen leven vormgeven.

Dit gevoel van emotionele verwaarlozing is een van de meest genoemde redenen waarom vrouwen uiteindelijk besluiten hun huwelijk te verlaten. Onderzoek wijst uit dat vrouwen in relaties een sterke behoefte hebben aan emotionele intimiteit en erkenning. Wanneer die behoefte structureel niet wordt vervuld, ontstaat een gevoel van innerlijke eenzaamheid dat pijnlijker kan zijn dan feitelijke eenzaamheid (annaklijn.nl).

#### Casus 1: Marja's verhaal

***Marja, een vrouw van 52 jaar uit een middelgrote stad in Noord-Brabant, was 28 jaar getrouwd. Van buitenaf leek alles perfect: een mooi huis, twee volwassen kinderen, een stabiel inkomen. Maar Marja voelde zich al jaren onzichtbaar. Haar man, een hardwerkende technicus, kwam elke avond thuis en ging voor de televisie zitten. Gesprekken bleven beperkt tot praktische zaken: de boodschappen, de rekeningen, de planning van het weekend. Als Marja probeerde te praten over haar gevoelens – over haar eenzaamheid, haar verlangen naar meer verbinding – reageerde hij ongeduldig of bagatelliserend. “Je hebt toch alles wat je nodig hebt?” was zijn standaardreactie. Na jaren van deze dynamiek voelde Marja zich uitgehold. Op een dag, na weer een afgewezen poging tot een echt gesprek, pakte ze een tas en vertrok naar haar zus. Ze liet een briefje achter: “Ik kan niet meer onzichtbaar zijn.”***

Marja's verhaal illustreert een patroon dat in onderzoek regelmatig terugkomt. Veel mannen richten zich in relaties op praktische bijdragen – het onderhouden van het huis, financiële stabiliteit, het regelen van zaken – terwijl vrouwen een grotere nadruk leggen op emotionele verbinding. Wanneer deze verschillende benaderingen niet worden erkend en geïntegreerd, kan een kloof ontstaan die in de loop der jaren onoverbrugbaar lijkt te worden.

### 1.2 De last van onzichtbare arbeid

Een ander belangrijk aspect is de ongelijke verdeling van zorg- en huishoudelijke taken. Hoewel de Nederlandse samenleving formeel gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen voorstaat, blijft in de praktijk de zorglast disproportioneel bij vrouwen liggen. Dit geldt niet alleen voor de zorg voor kinderen, maar ook voor ouders, voor het huishouden, en voor de emotionele arbeid van het onderhouden van sociale contacten en familierelaties.

Deze onzichtbare arbeid wordt vaak niet erkend als “echt werk” en wordt als vanzelfsprekend

beschouwd. Vrouwen die hierover hun ongenoegen uiten, worden soms afgedaan als “zeuren” of “ondankbaar”. Dit gebrek aan erkenning kan tot grote frustratie leiden en bijdragen aan de beslissing om te vertrekken.

Interessant is dat dit patroon zich met name manifesteert in crisissituaties. Onderzoek toont aan dat wanneer een man ernstig ziek wordt, zijn vrouw in de overgrote meerderheid van de gevallen voor hem blijft zorgen. Maar wanneer een vrouw ernstig ziek wordt, is de kans dat haar man haar verlaat zeven keer groter (kek mama.nl). Dit cijfer spreekt boekdelen over de impliciete verwachtingen en rolpatronen die nog steeds in veel relaties aanwezig zijn.

### **1.3 Sociaaleconomische druk**

Naast emotionele en praktische factoren speelt ook sociaaleconomische druk een rol. Armoede, werkloosheid, schulden en financiële onzekerheid veroorzaken stress die relaties onder druk kan zetten. Conflicten over geld behoren tot de meest voorkomende oorzaken van ruzies in relaties, en chronische financiële problemen kunnen een sluimerend conflict doen escaleren tot een breuk.

Voor vrouwen is de beslissing om te vertrekken vaak extra gecompliceerd door economische afhankelijkheid. Vrouwen die jarenlang parttime hebben gewerkt of hun carrière hebben opgegeven voor de zorg voor kinderen, staan bij een scheiding vaak voor een onzekere financiële toekomst. Onderzoek bevestigt dat scheiding voor veel vrouwen gepaard gaat met een significante daling van hun inkomen (groene.nl). Deze economische realiteit maakt dat veel vrouwen langer in onbevredigende of zelfs schadelijke relaties blijven dan ze zouden willen.

### **1.4 De accumulatie van teleurstellingen**

Het verlaten van een huwelijk is zelden het gevolg van één enkele gebeurtenis. Meestal is er sprake van een lange accumulatie van teleurstellingen, onvervulde verwachtingen, en onopgeloste conflicten. Psychologen spreken van “emotionele schuld” die zich in de loop der jaren ophoopt. Elke keer dat een partner zich niet gehoord voelt, elke keer dat een behoefte wordt genegeerd, elke keer dat een conflict wordt vermeden in plaats van opgelost – het stapelt zich op.

Op een bepaald moment kan een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Het kan een opmerking zijn, een vergeten verjaardag, een beslissing die zonder overleg wordt genomen. Voor de buitenwereld lijkt de reactie – het vertrek – disproportioneel. Maar voor de vrouw die vertrekt, is het de logische conclusie van een lang proces van teleurstelling en pijn.

## **Casus 2: Het verhaal van Linda**

*Linda, 58 jaar, was 32 jaar getrouwd toen ze vertrok. Haar man was niet gewelddadig, niet vreemdgegaan, en ook niet onaardig. Hij was gewoon... afwezig. Jarenlang had Linda geprobeerd hem te betrekken bij haar innerlijke wereld, bij haar dromen en angsten. Ze had voorgesteld om samen dingen te ondernemen, om eens echt te praten. Maar hij was altijd "te moe", "te druk", of "niet zo'n prater". Op den duur stopte Linda met proberen. Ze leefden als kamergenoten in hetzelfde huis, elk met hun eigen routines. Toen hun jongste kind het huis verliet, realiseerde Linda zich dat er niets meer was dat hen bond. Bij het 35-jarig jubileum van een bevriend stel, zag ze hoe die twee nog steeds naar elkaar lachten, elkaars zinnen afmaakten, elkaar aanraakten. Die avond thuis keek ze naar haar man die voor de tv zat, en ze voelde... niets. Twee weken later vertrok ze naar een appartement in de stad. Haar man was oprecht verbijsterd. "Maar we hadden het toch goed samen?" zei hij.*

### **1.5 De rol van midlifecrisis**

Voor veel vrouwen speelt ook een existentiële component mee. In de levensfase rond de vijftig jaar – vaak samenvallend met het moment dat kinderen het huis uitgaan – ontstaat ruimte voor reflectie. Vrouwen kijken terug op hun leven en vragen zich af: is dit het? Is dit alles? Voor sommigen is het antwoord bevestigend, maar voor anderen ontstaat een urgent gevoel dat er meer moet zijn.

Deze midlifecrisis, zoals het vaak genoemd wordt, is niet per definitie negatief. Het kan een tijd zijn van herbezinning, van het herontdekken van verwaarloosde passies en ambities, van het claimen van autonomie. Maar het kan ook een huwelijk op scherp zetten, vooral als de ene partner verandering omarmt terwijl de andere vasthoudt aan het vertrouwde.

### **1.6 De beslissing om te vertrekken**

De feitelijke beslissing om te vertrekken wordt door veel vrouwen als een bevrijding ervaren, maar ook als een diep ingrijpend en vaak traumatisch moment. Het verbreken van een huwelijk betekent niet alleen het einde van een relatie met een partner, maar ook een ingrijpende verandering in identiteit ("ik ben geen echtgenote meer"), in sociale netwerken (veel vriendschappen zijn gekoppeld aan het echtpaar), en in dagelijkse routines.

Bovendien is er vaak schaamte en schuldgevoel, vooral als er kinderen bij betrokken zijn. De heersende culturele norm is nog steeds dat een huwelijk "voor het leven" is, en dat je als volwassen persoon conflicten moet kunnen oplossen. Vrouwen die vertrekken worden soms gezien als "egoïstisch" of "onverantwoordelijk", vooral door oudere generaties.

Deze morele druk maakt de beslissing zwaar. Veel vrouwen blijven jarenlang in onbevredigende relaties uit schuldgevoel tegenover hun kinderen, uit angst voor de reactie van familie en vrienden, of uit een gevoel van plicht.

## 1.7 De drie fases van vertrek

Onderzoek naar relatiebreuken identificeert vaak drie fases in het proces van verlaten:

**Fase 1: Interne ontkoppeling** Dit is de fase waarin de vrouw emotioneel afstand neemt van de relatie. Ze investeert minder energie in het oplossen van conflicten, trekt zich terug in haar eigen wereld, en begint – bewust of onbewust – een leven te visualiseren zonder haar partner. Deze fase kan jaren duren en is voor de partner vaak niet zichtbaar.

**Fase 2: Voorbereiding** In deze fase worden concrete stappen gezet. De vrouw informeert naar juridische aspecten van scheiding, verkent financiële mogelijkheden, zoekt wellicht een eigen woonruimte. Sommige vrouwen beginnen gesprekken met vertrouwelingen om hun plannen te bespreken en steun te vinden. Deze fase kan snel gaan of zich uitstrekken over maanden.

**Fase 3: Feitelijk vertrek** Dit is het moment van daadwerkelijke breuk. De vrouw verlaat het huis of vraagt haar partner te vertrekken. Dit moment is vaak emotioneel geladen, ook als de beslissing al lang geleden is genomen. Er is verdriet, ook als de relatie onbevredigend was, want het verlies van vertrouwdeheid en gedeelde geschiedenis is reëel.

## 1.8 Patronen uit generaties

Het is belangrijk te erkennen dat veel patronen in huwelijken worden overgedragen van generatie op generatie. Vrouwen die opgroeiden in gezinnen waar hun moeder ondergeschikt was aan hun vader, waar emoties niet werden geuit, of waar conflicten werden vermeden, nemen vaak onbewust deze patronen over in hun eigen relaties.

Soms realiseren vrouwen zich op middelbare leeftijd dat ze exact hetzelfde leven leiden als hun moeder – en dat ze daar niet voor gekozen hebben. Deze confrontatie met intergenerationele patronen kan een sterke motivatie zijn om te veranderen en te vertrekken.

## 1.9 De impact van moderne communicatie

In het digitale tijdperk speelt ook moderne communicatie een rol. Sociale media geven inzicht in de levens van anderen – vaak geïdealiseerde versies – wat gevoelens van ontevredenheid kan versterken. Tegelijkertijd bieden online communities een platform waar vrouwen hun ervaringen kunnen delen en validatie kunnen vinden voor gevoelens die ze in hun directe omgeving niet durven te uiten.

Daarnaast maken online contacten het makkelijker om emotionele of zelfs romantische verbindingen aan te gaan buiten het huwelijk, wat kan bijdragen aan de beslissing om de primaire relatie te beëindigen.

---



## **Hoofdstuk 2: De complexiteit van vreemdgaan – een genuanceerde blik**

### **2.1 Inleiding: een geladen onderwerp**

Weinig onderwerpen roepen zo sterke emoties op als ontrouw. In de publieke opinie wordt vreemdgaan vaak gezien als een morele overtreding, een verraad van vertrouwen dat onvergeeflijk is. Vooral als het om vrouwen gaat, lijkt het oordeel harder en de veroordeling sneller.

In dit hoofdstuk kiezen we voor een andere benadering. Niet om vreemdgaan goed te praten of de pijn die het veroorzaakt te minimaliseren, maar om te begrijpen waarom mensen – en specifiek vrouwen – deze keuze maken, wat eraan voorafgaat, en wat de gevolgen zijn. Want alleen door te begrijpen kunnen we ook inzicht krijgen in wat er nodig is voor mogelijk herstel.

### **2.2 Wat is vreemdgaan eigenlijk?**

Interessant genoeg is er geen universele definitie van vreemdgaan. Voor sommige mensen begint ontrouw bij emotionele intimiteit met iemand anders dan de partner; voor anderen is alleen fysiek

contact doorslaggevend. Weer anderen beschouwen het gebruik van pornografie of het bezoeken van seksuele websites als een vorm van ontrouw.

Deze verschillende definities weerspiegelen verschillende waarden en verwachtingen binnen relaties. Wat in het ene huwelijk als acceptabel wordt beschouwd, wordt in het andere als een ernstige grensoverschrijding gezien. Dit maakt het des te belangrijker dat partners expliciet met elkaar communiceren over hun grenzen en verwachtingen – iets wat helaas lang niet altijd gebeurt.

Voor de doeleinden van dit artikel richten we ons op situaties waarin een gehuwde of samenwonende vrouw een romantische of seksuele relatie aangaat met een derde persoon, zonder medeweten of instemming van haar partner.

### **2.3 Statistieken en trends**

Historisch gezien zijn mannen vaker ontrouw geweest dan vrouwen. Maar recente onderzoeken tonen een opvallende trend: de kloof sluit. Vooral onder jongere generaties verschillen de percentages tussen mannen en vrouwen steeds minder. Enkele studies suggereren zelfs dat in bepaalde leeftijdsgroepen vrouwen nu net zo vaak of zelfs vaker vreemdgaan als mannen (mcooperlaw.com).

In Nederland is het moeilijk om exacte cijfers te geven, omdat veel mensen niet eerlijk rapporteren over ontrouw in enquêtes. Schattingen variëren, maar men gaat ervan uit dat ongeveer 20-25% van de mensen tijdens een vaste relatie op enig moment vreemdgaat. Voor vrouwen specifiek ligt dit percentage iets lager, maar het verschil wordt kleiner.

Deze verschuiving heeft te maken met verschillende maatschappelijke veranderingen: grotere economische onafhankelijkheid van vrouwen, veranderende normen rond seksualiteit, meer mogelijkheden door werk en reizen om andere mensen te ontmoeten, en de invloed van digitale communicatie.

### **2.4 Waarom gaan vrouwen vreemd? Emotionele motivaties**

Het overgrote deel van het onderzoek wijst uit dat vrouwen vooral om emotionele redenen vreemdgaan. Waar bij mannen soms sprake is van opportunistische ontrouw – een eenmalige seksuele ontmoeting zonder diepe emotionele betrokkenheid – zoeken vrouwen die vreemdgaan vaak naar iets dat ze in hun primaire relatie missen.

De meest genoemde motivaties zijn:

**Emotionele verwaarlozing** Vrouwen die zich in hun huwelijk emotioneel eenzaam voelen, niet gehoord of gezien, zijn kwetsbaar voor de aandacht van een andere man die wél interesse toont, luistert, en emotionele validatie biedt (psychologytoday.com).

**Gebrek aan intimiteit** Niet alleen seksuele intimiteit, maar ook de kleine momenten van verbinding – een hand op een schouder, een blik van verstandhouding, een spontane knuffel – worden gemist. Als deze langdurig afwezig zijn, kan het contact met iemand die deze intimiteit wel biedt, overweldigend aantrekkelijk zijn.

**Zich niet gewaardeerd voelen** Vrouwen die jarenlang het gevoel hebben dat hun bijdragen aan het gezin als vanzelfsprekend worden beschouwd, en die geen waardering of dankbaarheid ervaren, kunnen ontvankelijk zijn voor iemand die hen wél ziet en waardeert.

### **Casus 3: Het verhaal van Carla**

***Carla, 46 jaar en moeder van drie kinderen, had 22 jaar een huwelijk waarin ze zich als huishoudster en verzorgster voelde, niet als partner. Haar man was succesvol in zijn werk maar bracht weinig tijd door met het gezin. Als hij thuis was, was hij met zijn telefoon bezig of besprak hij zakelijke zaken. Gesprekken met Carla gingen over boodschappen, agenda's en problemen die opgelost moesten worden. Toen Carla via haar werk een collega ontmoette die oprechte interesse toonde in haar gedachten en gevoelens, die haar aan het lachen maakte en vroeg hoe het echt met haar ging, voelde ze zich voor het eerst in jaren gezien. De emotionele band groeide, en uiteindelijk ontwikkelde zich een affaire. Carla beseftte dat ze niet per se verliefd was op deze man, maar op het gevoel dat hij haar gaf: het gevoel van belang te zijn.***



## 2.5 **Persoonlijkheidskenmerken en kwetsbaarheid**

Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde persoonlijkheidskenmerken de kwetsbaarheid voor ontrouw kunnen vergroten. Deze inzichten zijn belangrijk omdat ze helpen te begrijpen dat vreemdgaan niet alleen een morele keuze is, maar ook samenhangt met psychologische factoren.

**Hechtingsstijlen** Mensen met een onveilige hechtingsstijl – ontwikkeld in de vroege kinderjaren door inconsistente of afwijzende zorg – hebben vaak moeite met vertrouwen en intimiteit in volwassen relaties. Ze kunnen tegelijkertijd hunkeren naar verbinding en zich erdoor bedreigd voelen. Deze ambivalentie kan leiden tot het zoeken van validatie buiten de primaire relatie (psypost.org).

**Neuroticisme** Mensen die hoog scoren op neuroticisme ervaren vaker intense emoties, zijn gevoeliger voor stress, en hebben meer moeite met emotieregulatie. In een relatie die onder druk staat, kunnen zij sneller zoeken naar een “uitweg” of compensatie in de vorm van een affaire.

**Lage consciëntieusheid** Consciëntieusheid heeft te maken met zelfbeheersing, verantwoordelijkheidsgevoel en het vermogen om lange termijn doelen te prioriteren boven korte termijn bevrediging. Mensen met lagere consciëntieusheid hebben meer moeite om impulsieve verlangens te weerstaan (psypost.org).

Het is cruciaal om te benadrukken dat deze kenmerken iemand niet “voorbested” maken om vreemd te gaan. Ze creëren wel een context waarin, in combinatie met een onbevredigende relatie en de beschikbaarheid van een alternatief, ontrouw waarschijnlijker wordt.

## 2.6 **De sluitende genderkloof en maatschappelijke veranderingen**

De toename van vrouwelijke ontrouw moet ook gezien worden in een bredere maatschappelijke context. Vrouwen hebben nu meer mogelijkheden om onafhankelijk te zijn – financieel, sociaal, en persoonlijk. Dit betekent dat de “kosten” van het risico nemen om vreemd te gaan lager zijn geworden. Een vrouw hoeft niet langer te vrezen dat ontdekking betekent dat ze economisch geruïneerd wordt of volledig sociaal geïsoleerd raakt.

Tegelijkertijd zijn traditionele rolpatronen aan het vervagen. Jongere generaties zien seksualiteit en relaties minder in termen van absolute normen en meer als iets dat binnen een relatie besproken en

vormgegeven kan worden. Dit betekent niet dat ontrouw geaccepteerd wordt, maar wel dat er meer ruimte is voor nuance en begrip.

## **2.7 Het verschil tussen emotionele en fysieke affaires**

Een belangrijk onderscheid is dat tussen emotionele en fysieke affaires. Bij een emotionele affaire is er sprake van diepe emotionele intimiteit, vertrouwelijkheid en vaak een romantische band, maar zonder fysiek seksueel contact. Bij een fysieke affaire is er wel seksueel contact, maar niet noodzakelijkerwijs een diepe emotionele band.

Voor veel vrouwen begint ontrouw als een emotionele affaire. Er is iemand met wie ze kunnen praten, die hen begrijpt, die interesse toont. Deze emotionele band groeit in de loop der tijd en kan uiteindelijk fysiek worden – maar de fysieke component is vaak secundair aan de emotionele verbinding.

Interessant genoeg vinden veel mannen een fysieke affaire “erger” dan een emotionele, terwijl vrouwen vaak het omgekeerde ervaren. Een vrouw kan haar partner wellicht een eenmalige seksuele misstap vergeven, maar voelt zich veel meer verraden als hij een diepe emotionele band heeft met een andere vrouw.

## **2.8 Digitale ontrouw en sociale media**

Het digitale tijdperk heeft nieuwe vormen van ontrouw mogelijk gemaakt. Online communicatie kan intensief en intiem zijn zonder dat partners ooit fysiek bij elkaar zijn. Flirterige berichtenwisselingen, het delen van persoonlijke verhalen en gevoelens, tot en met “sexting” – het zijn allemaal vormen van intimiteit die als ontrouw kunnen worden ervaren door de partner.

Voor vrouwen bieden sociale media en datingapps toegang tot een veel grotere pool van potentiële partners dan ooit tevoren. Dit betekent niet dat elke vrouw die ongelukkig is in haar huwelijk direct online op zoek gaat naar een affaire, maar het verlaagt wel de drempel. De anonimiteit en de afstand kunnen een valse veiligheid creëren, waardoor grenzen vervaagd worden.

## **2.9 Het moment van ontdekking**

De ontdekking van ontrouw is voor de bedrogen partner bijna altijd een diep traumatische ervaring. Onderzoek vergelijkt de psychologische impact met die van een posttraumatische stressstoornis

(PTSS). Er is sprake van een scheuring in de werkelijkheid zoals die gekend was, een fundamenteel verlies van vertrouwen, en een crisis in identiteit (emotionalaffair.org).

Veel bedrogen partners beschrijven het gevoel dat de grond onder hun voeten wegzakt. Alles wat ze dachten te weten over hun relatie, hun partner, en zichzelf wordt in twijfel getrokken. Er zijn flashbacks, obsessieve gedachten, slapeloosheid, en intense emoties die kunnen variëren van verdrie tot woede, van shock tot ontreddeering.

#### **Casus 4: De ontdekking**

***Peter, 54 jaar, ontdekte de affaire van zijn vrouw toen hij haar telefoon pakte om de wekker te zetten en een berichtje zag. Wat begon als één bericht, ontvouwde zich tot een maandenlange correspondentie vol intieme details en toekomstplannen. Peter beschrijft de nacht na de ontdekking als de donkerste van zijn leven. Hij voelde zich fysiek ziek, kon niet helder denken, en moest constant huilen. "Ik wist niet eens meer wie ik was," zei hij later. "Als ik mij zo had vergist in haar, in ons huwelijk – in wat kon ik dan nog vertrouwen?"***

#### **2.10 De reactie van de ontrouwe partner: cruciaal voor wat volgt**

Wat er gebeurt na de ontdekking hangt sterk af van hoe de ontrouwe partner reageert. Onderzoek wijst uit dat bepaalde reacties de kans op eventueel herstel vergroten, terwijl andere de breuk definitief maken.

**Reacties die herstel in de weg staan:** - Ontkennen of bagatelliseren ("het stelde niets voor", "je overdrijft") - De schuld bij de bedrogen partner leggen ("als jij meer aandacht had gegeven...") - Weigeren om details te geven ("het verleden is het verleden") - Blijven contact houden met de derde persoon - Geen berouw tonen of het als een "fout" afdoen zonder dieper begrip

**Reacties die herstel mogelijk maken:** - Volledige eerlijkheid en transparantie, ook als dat pijnlijk is - Oprecht berouw en het nemen van volledige verantwoordelijkheid - Direct en volledig contact verbreken met de derde persoon - Bereidheid om in therapie te gaan en actief te werken aan herstel - Geduld met de emoties en vragen van de bedrogen partner (divorce.com, griefrecoveryhouston.com)

#### **2.11 Wanneer de ontrouwe partner het huls moet verlaten**

In sommige gevallen vraagt de bedrogen partner de ontrouwe partner om te vertrekken. Dit kan onmiddellijk gebeuren, in de hitte van de ontdekking, of na enige tijd waarin duidelijk wordt dat samenleven niet meer mogelijk is.

Het huis uitgezet worden is voor de ontrouwe partner vaak een keerpunt. De fysieke scheiding maakt de ernst van de situatie voelbaar op een manier die woorden niet kunnen. Voor sommigen is dit het moment waarop de volledige impact van hun handelingen tot hen doordringt.

### **Casus 5: Sophie's vertrek**

***Sophie, 43 jaar, had een affaire gehad met een collega. Toen haar man erachter kwam, vroeg hij haar diezelfde avond het huis te verlaten. Sophie, die dacht dat ze kon uitleggen waarom het gebeurd was, dat ze konden praten, werd geconfronteerd met de harde realiteit. Ze verbleef drie maanden bij een vriendin. In die periode realiseerde ze zich wat ze had opgegeven: niet alleen haar huwelijk, maar haar dagelijkse leven met haar kinderen, het vertrouwde huis, de gedeelde routines. De affaire, die zo belangrijk had geleken, leek nu oppervlakkig. Ze wilde terug, maar wist niet of dat mogelijk was.***

### **2.12 De impact op kinderen**

Als er kinderen zijn, heeft de ontdekking van ontrouw en het eventuele vertrek van een ouder diepgaande gevolgen. Kinderen voelen de spanning, ook als ouders proberen het voor hen verborgen te houden. Ze vragen zich af of ze er schuld aan hebben, of zij iets hadden kunnen doen om het te voorkomen.

Oudere kinderen en adolescenten kunnen intense woede voelen jegens de ouder die vreemd is gegaan, vooral als ze zich identificeren met de bedrogen ouder. Deze loyaliteitsconflicten kunnen familierelaties voor jaren of zelfs permanent beschadigen.

### **2.13 De sociale gevolgen: stigma en oordeel**

Zoals eerder genoemd, rust er in de Nederlandse samenleving een aanzienlijk stigma op ontrouw, en met name op vrouwelijke ontrouw. Vrouwen die vreemdgaan worden vaak harder beoordeeld dan mannen, een dubbele standaard die geworteld is in historische genderongelijkheid (sekswerkerfgoed.nl, sonneveltopleidingen.nl).

Deze sociale veroordeling kan leiden tot isolatie. Vriendinnen en familieleden kiezen partij, vaak voor de bedrogen partner. De ontrouwe vrouw wordt gezien als de “slechterik” in het verhaal, wat haar geen ruimte geeft voor nuance of begrip van de context.

Deze sociale dimensie maakt het des te moeilijker om later, als er sprake is van spijt en de wens tot herstel, weer opgenomen te worden in het gezin en de sociale omgeving.

### **2.14 De complexiteit erkennen**

Het is essentieel om te benadrukken dat het erkennen van de complexiteit van ontrouw – de psychologische, sociale en relationele factoren die ertoe bijdragen – niet betekent dat het goedgekeurd wordt of dat de pijn die het veroorzaakt geminimaliseerd wordt.

Ontrouw is een breuk van vertrouwen en veroorzaakt diepe pijn. Maar door de lagen van motivaties, kwetsbaarheden en contexten te begrijpen, kunnen we beter zicht krijgen op wat er nodig is voor mogelijk herstel, en ook mededogen hebben voor alle betrokkenen – inclusief de persoon die de fout heeft gemaakt.

---

## **Hoofdstuk 3: Jongeren die weglopen – een stille noodkreet**

### **3.1 De statistieken: een verborgen probleem**

Jaarlijks lopen duizenden jongeren in Nederland weg van huis. Het zijn geen zwerfkinderen uit Dickens-romans, maar tieners uit doorsnee Nederlandse gezinnen – uit rijtjeshuizen in buitenwijken, uit herenhuizen in de stad, uit boerderijen op het platteland.

De cijfers zijn opvallend: ongeveer 67% van de weglopers zijn meisjes, en de piekleeftijd ligt tussen 14 en 16 jaar (sociaal.net). Dit zijn de jaren van de adolescentie, een periode van intense ontwikkeling waarin jongeren zoeken naar identiteit, autonomie en hun plaats in de wereld.

Voor buitenstaanders lijkt weglopen vaak een impulsieve daad, een opstandig gebaar van een puberende tiener. Maar onderzoek toont een ander beeld: weglopen is zelden impulsief, maar vaak het eindpunt van een lang proces van groeiende spanning, frustratie en wanhoop.

### **3.2 Waarom vooral meisjes?**

De vraag waarom meisjes zo veel vaker weglopen dan jongens is complex en heeft te maken met verschillende factoren.

**Communicatiestijlen en conflicthantering** Meisjes zijn vaak sterker sociaal georiënteerd en hechten meer waarde aan relaties en emotionele verbindingen. Als deze verbinding met ouders verstoord raakt, ervaren meisjes dat vaak als diep pijnlijk. Tegelijkertijd worden meisjes gesocialiseerd om hun woede en frustratie minder direct te uiten dan jongens. Jongens mogen “uitrazen”, vechten, hardop boos zijn. Meisjes worden vaker gestimuleerd om “redelijk” te zijn, hun emoties te beheersen. Dit kan leiden tot een innerlijke druk die zich uiteindelijk ontladaat door letterlijk weg te lopen.

**Controle en autonomie** Onderzoek suggereert dat ouders vaak strengere regels hanteren voor dochters dan voor zonen, met name rond uitgaan, kleding, en vriendschappen. Meisjes ervaren dit soms als verstikkend en oneerlijk, wat kan leiden tot heftige conflicten over autonomie en zelfbeschikking.

**Seksuele ontwikkeling en schaamte** De adolescentie is ook de tijd waarin jongeren hun seksuele identiteit ontwikkelen. Voor meisjes kan dit extra complex zijn in gezinnen of culturen waar seksualiteit een taboe is, of waar strikte normen gelden. Meisjes die deze normen overschrijden – bijvoorbeeld door een relatie te hebben die ouders afkeuren, of door te experimenteren op manieren die als “ongepast” worden gezien – kunnen zich zo beschaamd en veroordeeld voelen dat weglopen de enige uitweg lijkt.

### **3.3 Het gevoel niet gezien te worden**

Een van de meest genoemde redenen waarom jongeren weglopen is het gevoel niet gezien of begrepen te worden door hun ouders. Dit gaat verder dan normale generatieconflicten over muziek, kleding of huisregels. Het gaat om een fundamenteel gevoel dat wie je bent – je gedachten, gevoelens, dromen, angsten – niet gehoord wordt.

### **Casus 6: Yasmin's verhaal**

***Yasmin, 15 jaar, groeide op in een traditioneel Marokkaans-Nederlands gezin. Ze was een goede leerling, hielp thuis, en deed wat er van haar verwacht werd. Maar Yasmin had ook vrienden op school die meer vrijheden hadden, en ze begon vragen te stellen bij de regels thuis. Waarom mocht***

***haar broer wel tot laat op straat blijven, maar zij niet? Waarom moest zij altijd een hoofddoek dragen, ook al geloofde ze daar zelf niet in? Als ze deze vragen stelde, reageerden haar ouders met: "Zo doen wij het. Dat is onze cultuur." Yasmin voelde zich niet gehoord. Ze probeerde uit te leggen hoe ze zich voelde – verscheurd tussen twee werelden, verlangend naar meer vrijheid om zichzelf te zijn. Maar haar ouders zagen dit als ondankbaarheid en rebellie. De spanning thuis werd ondraaglijk. Op een avond, na weer een ruzie, pakte Yasmin een rugzak en vertrok. Ze verbleef twee weken bij een vriendin, zonder dat haar ouders wisten waar ze was.***

### **3.4 Mishandeling en misbruik**

Helaas is er ook een donkerder kant aan het verhaal van weglopende jongeren. Een significant deel van hen vlucht niet zozeer weg "van" een situatie van conflicten, maar "voor" een situatie van mishandeling – psychisch, fysiek, of seksueel.

**Psychische mishandeling** Dit kan de vorm aannemen van constante kritiek, vernedering, het kleineren van de jongere, of emotionele verwaarlozing. Ouders die hun kind negeren, geen interesse tonen in hun leven, of hen voortdurend vergelijken met broers, zussen of andere kinderen, veroorzaken diepe psychologische wonden.

**Fysieke mishandeling** Hoewel fysieke mishandeling in Nederland officieel strafbaar is en er meer bewustzijn is, komt het nog steeds voor. Jongeren die regelmatig worden geslagen, geduwd, of op andere manieren fysiek worden aangevallen, leven in een constant staat van angst. Weglopen kan een overlevingsstrategie zijn.

**Seksueel misbruik** Dit is wellicht de meest traumatische vorm van mishandeling, en een van de moeilijkste om over te praten. Jongeren die seksueel worden misbruikt, vaak door een familielid of bekende van de familie, dragen een enorme last van schaamte, schuld en verwarring. Weglopen kan een wanhopige poging zijn om te ontsnappen aan een situatie die ondraaglijk is.

Het is cruciaal te benadrukken dat jongeren die weglopen uit situaties van mishandeling niet "weglopen" in de zin van een impulsieve daad, maar "vluchten" voor een reëel gevaar. Deze jongeren hebben bescherming en professionele hulp nodig.

### **3.5 Jongeren in Jeugdzorg**

Opmerkelijk is dat ongeveer een derde van alle weglopers komt uit jeugdzorginstellingen (sociaal.net). Dit lijkt paradoxaal: deze jongeren zijn juist in zorg geplaatst voor hun veiligheid en welzijn. Waarom zouden ze dan weglopen?

De redenen zijn veelvoudig: - **Verlangen naar huis:** Ondanks de problemen die tot de plaatsing hebben geleid, voelen veel jongeren zich eenzaam en verloren in een instelling. Ze verlangen naar het

vertrouwde, naar hun familie, ook als die familie problematisch is. - **Conflict in de instelling:** Met begeleiders of andere jongeren, wat tot spanning leidt. - **Rigide structuur:** Instellingen hebben regels en routines die nodig zijn voor het functioneren, maar die jongeren als verstikkend kunnen ervaren. - **Gebrek aan autonomie:** Jongeren in de adolescentie willen controle over hun eigen leven. In een instelling hebben ze die vaak niet.

### **3.6 Psychologische kwetsbaarheid**

Veel jongeren die weglopen worstelen met psychologische problemen zoals depressie, angststoornissen, of trauma's. Deze problemen kunnen zowel een oorzaak als een gevolg zijn van gezinsproblemen.

**Depressie** Adolescenten met depressie voelen zich vaak hopeloos, waardeloos, en hebben moeite om plezier te ervaren. In een omgeving die als onsteunend of vijandelijk wordt ervaren, kunnen deze gevoelens verergeren tot het punt waarop weglopen als de enige uitweg wordt gezien.

**Identiteitsworsteling** De adolescentie is de tijd waarin jongeren hun identiteit vormen. Voor jongeren die worstelen met vragen over seksuele oriëntatie, genderidentiteit, of culturele identiteit, kan thuissituatie waarin deze aspecten niet geaccepteerd worden, ondraaglijk zijn. LGBTQ+-jongeren zijn bijvoorbeeld oververtegenwoordigd onder dakloze jongeren en weglopers.

### **3.7 De rol van peers en sociale media**

Vrienden en online netwerken spelen een belangrijke rol in de beslissing om weg te lopen en in wat er tijdens de afwezigheid gebeurt. Jongeren die thuissituaties met vrienden bespreken, kunnen aanmoediging krijgen om weg te lopen, of juist worden afgeraden. Sociale media kunnen zowel een platform zijn om steun te zoeken, als een ruimte waarin problematische gedragingen worden genormaliseerd.

Zorgwekkend is dat weggelopen jongeren extreem kwetsbaar zijn voor uitbuiting. Tijdens hun afwezigheid kunnen ze in aanraking komen met personen die hen uitbuiten – seksueel, economisch, of door hen te betrekken bij criminele activiteiten ([defenceforchildren.nl](http://defenceforchildren.nl)).

### **3.8 Gedragsproblemen en genetische factoren**

Onderzoek naar gedragsproblemen bij adolescenten toont aan dat er vaak een interactie is tussen genetische aanleg en omgevingsfactoren. Sommige jongeren zijn genetisch gevoeliger voor stress of hebben een temperament dat hen moeilijker maakt in de opvoeding. Dit betekent dat ze intensievere begeleiding nodig hebben, niet strengere straffen.

Helaas reageren ouders soms met een autoritaire opvoedstijl – veel regels, weinig warmte – op een kind dat moeilijk is. Dit kan het gedrag juist verergeren. Een “warme” opvoedstijl – duidelijke grenzen gecombineerd met emotionele steun en aandacht – is veel effectiever ([radboudumc.nl](http://radboudumc.nl), [nji.nl](http://nji.nl)).

### 3.9 Het moment van weglopen

Hoe ziet het moment van weglopen er feitelijk uit? Voor sommige jongeren is het gepland: ze pakken kleren in, nemen geld mee, regelen een plek om te blijven. Voor anderen is het impulsiever: na een heftige ruzie, in een moment van intense emotie, verlaten ze het huis zonder duidelijk plan.

#### **Casus 7: Emma's vlucht**

*Emma, 14 jaar, had al maanden gespannen relaties thuis. Haar ouders waren in het midden van een vechtscheiding, en Emma voelde zich heen en weer geslingerd tussen twee kampen. Op school ging het ook niet goed; ze had ruzie met haar vriendinnengroep en haar cijfers zakten. Op een vrijdagavond, na weer een ruzie waarbij haar moeder schreeuwde dat Emma "net zo onverantwoordelijk was als haar vader," verliet Emma het huis. Ze had haar telefoon en wat kleren in een rugzak gestopt. Ze wist niet waar ze naartoe ging; ze moest gewoon weg. Ze sliep die nacht in een parkeergarage. De volgende dagen zwierf ze door de stad, kocht eten van het zakgeld dat ze had gespaard, en probeerde niet op te vallen. Na vijf dagen werd ze aangesproken door een maatschappelijk werker die weglopers opmerkt in het centrum. Emma brak, huilde, en liet zich helpen.*

### 3.10 De tijd weg: van dagen tot jaren

De duur van de afwezigheid varieert enorm. Sommige jongeren komen na enkele dagen terug, vaak omdat ze realiseren dat het buiten niet beter is, of omdat ze door hulpverlening worden gevonden. Anderen blijven weg voor weken, maanden, of zelfs jaren.

Hoe langer de afwezigheid, hoe groter de risico's: - **Dakloosheid:** Jongeren die nergens terecht kunnen, belanden op straat. - **Delinquentie:** Om te overleven gaan sommigen stelen of betrokken raken bij andere criminele activiteiten. - **Middelengebruik:** Drugs en alcohol als manier om te copen met de realiteit. - **Uitbuiting:** Zoals eerder genoemd, zijn weglopers kwetsbaar voor mensen die hen willen uitbuiten.

### 3.11 Beschermende factoren

Hoewel we vooral hebben gekeken naar risicofactoren, is het ook belangrijk te benadrukken dat er beschermende factoren zijn die het risico op weglopen verminderen of helpen bij een sneller herstel:

- **Veerkracht:** Sommige jongeren hebben een natuurlijke veerkracht die hen helpt om moeilijkheden te doorstaan.
- **Sterke band met één volwassene:** Dit kan een ouder zijn, maar ook een grootouder, tante, leraar, of mentor. Eén persoon die de jongere echt ziet en steunt, kan een enorm verschil maken.

- **Warme opvoedstijl: Een omgeving waarin grenzen duidelijk zijn, maar waarin ook veel**

liefde, steun en begrip is (nji.nl).

- **School en hobby's: Jongeren die succes en positieve feedback ervaren op school of in sport/hobby's hebben meer zelfvertrouwen en zijn beter bestand tegen problemen thuis.**

### 3.12 De impact op het achterblijvende gezin

Als een tiener wegloopt, is de impact op de ouders en eventuele broers en zussen enorm. Ouders ervaren angst, schuldgevoel, en soms woede. Ze vragen zich af waar hun kind is, of het veilig is, en wat ze verkeerd hebben gedaan.

Voor broers en zussen kan het verwarrend en beangstigend zijn. Ze zien hun ouders in paniek, en vragen zich af of zij ook zouden kunnen weglopen, of dat van hen verwacht wordt dat ze "braaf" blijven om de problemen niet erger te maken.

### 3.13 De rol van hulpverlening

Verschillende organisaties in Nederland richten zich op weggelopen jongeren. Defence for Children, het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), en sociale teams in gemeenten bieden ondersteuning. Cruciaal is dat deze hulp laagdrempelig is, dat jongeren zich veilig voelen om contact te zoeken, en dat hun verhaal gehoord wordt zonder onmiddellijk oordeel.

**Hulpverlening richt zich op: - Acute veiligheid: Is de jongere in direct gevaar? - Mediation: Het faciliteren van gesprekken tussen jongere en ouders. - Therapeutische ondersteuning: Voor onderliggende psychologische problemen. - Praktische hulp: Onderdak, onderwijs, juridische bijstand als dat nodig is.**





## DEEL II: REDENEN EN MOTIEVEN

---

### Hoofdstuk 4: Onzichtbaar in eigen huis – het gemis aan erkenning

#### 4.1 De behoefte aan gezien worden

Een van de meest fundamentele menselijke behoeften is om gezien en erkend te worden. Niet alleen fysiek aanwezig zijn, maar echt opgemerkt worden – je gedachten, gevoelens, prestaties, worstelingen. Deze behoefte geldt voor iedereen, maar manifesteert zich op verschillende manieren in verschillende levensfasen en contexten.

Voor vrouwen in langdurige relaties kan het gevoel onzichtbaar te zijn sluipenderwijs ontstaan. In het begin van een relatie is er vaak veel aandacht en interesse. Partners luisteren naar elkaar, stellen vragen, onthouden details. Maar na jaren van samenleven, routines en verantwoordelijkheden, kan deze aandacht verschuiven naar praktische zaken.

#### 4.2 Het mechanisme van gewenning

Psychologisch onderzoek toont aan dat mensen gewend raken aan wat vertrouwd is – een fenomeen dat “hedonic adaptation” wordt genoemd. Dit geldt ook voor relaties. De partner die jarenlang het huishouden runt, de kinderen verzorgt, emotionele steun biedt, wordt als “normaal” gezien. De bijdragen worden niet langer opgemerkt, laat staan gewaardeerd.

Voor de vrouw die deze bijdragen levert, kan dit gevoel van onzichtbaarheid diep kwetsend zijn. Het is alsof je bestaan wordt teruggebracht tot een functie: koken, schoonmaken, organiseren. De persoon achter de functie – met haar eigen dromen, angsten, behoeften – verdwijnt uit beeld.

#### Casus 8: Het verhaal van Ingrid

***Ingrid, 51 jaar en getrouwd sinds haar 24e, beschreef haar huwelijk als functioneel maar emotioneel leeg. Haar man was een goede provider: hij werkte hard, verdiende goed, zorgde dat de rekeningen betaald werden. Maar Ingrid voelde zich onzichtbaar. Als ze vertelde over haar dag, knikte hij terwijl hij naar zijn telefoon keek. Als ze voorstelde samen iets te ondernemen, vond hij altijd een excuus. Een keerpunt kwam toen Ingrid een cursus volgde en een presentatie moest geven – iets waar ze zenuwachtig voor was. Ze vertelde haar man erover, hoopte op bemoedigende woorden. Hij zei: “Dat komt wel goed” en liep weg. Die avond realiseerde Ingrid zich dat hij nooit vroeg hoe het gegaan***

***was. Hij was niet geïnteresseerd in haar innerlijke wereld. Ze bestond voor hem als de vrouw die zijn overhemden streek, niet als een persoon met eigen ervaringen.***

### **4.3 Emotionele arbeid en de mentale last**

Een belangrijk concept om dit gevoel van onzichtbaarheid te begrijpen is “emotionele arbeid” en de “mentale last”. Deze termen verwijzen naar het onzichtbare werk dat nodig is om een huishouden en gezin draaiende te houden: het onthouden van verjaardagen, het plannen van afspraken, het bijhouden van wie nieuwe schoenen nodig heeft, het anticiperen op conflicten en deze gladstrijken.

Deze arbeid wordt disproportioneel door vrouwen verricht en wordt zelden erkend als “echt werk”. Maar het is mentaal en emotioneel uitputtend. Het gevoel voortdurend verantwoordelijk te zijn voor alles en iedereen, zonder dat deze verantwoordelijkheid wordt gezien of gedeeld, kan leiden tot burn-out en een diepe wrok.

### **4.4 De rol van communicatie**

Vaak wordt gezegd dat communicatie de sleutel is tot een goede relatie. Dat is waar, maar met een belangrijke nuance: het gaat niet alleen om praten, maar om gehoord worden. Een vrouw kan jarenlang proberen haar gevoelens te uiten, haar behoeften kenbaar te maken – maar als de partner niet luistert, niet begrijpt, of het afwijst als onbelangrijk, is communicatie een eenzijdige straat.

Deze ervaring van niet gehoord worden is misschien wel erger dan helemaal niet kunnen praten. Het bevestigt het gevoel van onzichtbaarheid: “Ik zeg wat ik nodig heb, en het maakt geen verschil. Blijkbaar ben ik niet belangrijk genoeg.”

### **4.5 Het contrast met de buitenwereld**

Interessant is dat veel vrouwen die zich thuis onzichtbaar voelen, wel erkenning ervaren in andere contexten. Op het werk worden ze gewaardeerd voor hun competentie. Vrienden luisteren naar hen en waarderen hun inzichten. Deze contrast tussen hoe ze behandeld worden buitenshuis versus thuis, maakt het des te pijnlijker.

Sommige vrouwen beginnen meer tijd te besteden op werk of met vrienden, omdat ze daar het gevoel krijgen dat ze ertoe doen. Dit kan de afstand in het huwelijk verder vergroten.

### **4.6 Voor jongeren: niet serieus genomen worden**

Voor adolescenten manifesteert het gevoel van onzichtbaarheid zich anders. Tieners willen gehoord worden in hun worsteling met identiteit, hun meningen, hun emoties. Als ouders deze uiting afdoen als “puberteit”, “dramatisch gedoe” of “flauwekul”, voelen jongeren zich niet serieus genomen.

Veel ouders zien de adolescentie als een fase die gewoon voorbij moet gaan, iets om te doorstaan. Ze realiseren zich niet dat deze jaren cruciaal zijn voor de ontwikkeling van identiteit en zelfbeeld. Jongeren die zich consequent niet gehoord voelen, kunnen concluderen dat hun gedachten en gevoelens niet belangrijk zijn – wat kan leiden tot laag zelfvertrouwen, depressie, of rebellie.

### **Casus 9: Lieke's frustratie**

***Lieke, 15 jaar, was een denkende, gevoelige tiener. Ze maakte zich zorgen over klimaatverandering, over sociale rechtvaardigheid, over de toekomst. Als ze hierover aan tafel probeerde te praten, rolden haar ouders met hun ogen. "Moet dat nou altijd, die zware onderwerpen?" Haar vader maakte grapjes over "millennials" en "sneeuwvlokjes". Lieke voelde zich gekwetst. Deze dingen waren belangrijk voor haar; ze wilde niet afgezegd worden met een grap. Ze stopte met praten aan tafel. Ze trok zich terug op haar kamer, zocht online communities waar mensen haar wel serieus namen. De kloof tussen Lieke en haar ouders groeide, tot ze op een dag niet meer thuis kwam na school. Ze verbleef drie weken bij een groep jongeren die ze online had leren kennen, waar ze zich eindelijk gehoord voelde.***



#### **4.7 Validatie en emotionele bevestiging**

Wat mensen die zich onzichtbaar voelen zoeken, is validatie: de bevestiging dat hun ervaringen, gevoelens en behoeften reëel en belangrijk zijn. Validatie betekent niet dat je het eens moet zijn met alles wat iemand zegt, maar dat je erkent dat hun perspectief legitiem is.

Een partner die valideert zegt dingen als: “Ik begrijp dat je je zo voelt,” “Dat klinkt moeilijk,” “Vertel me meer.” Dit eenvoudige erkenning kan een enorm verschil maken.

Het gebrek aan validatie daarentegen – reacties zoals “Stel je niet aan,” “Ander hebben het veel erger,” “Je bent te gevoelig” – ontkracht iemands ervaring en kan tot gevoelens van schaamte en isolatie leiden.

#### **4.8 De spiraal van terugtrekking**

Een gevaarlijke dynamiek die kan ontstaan is een spiraal van terugtrekking. De ene partner voelt zich onzichtbaar en trekt zich emotioneel terug. De andere partner merkt deze afstand, maar interpreteert het verkeerd – als desinteresse, als dat de ander te druk heeft – en reageert door zelf ook afstand te nemen. Hierdoor voelt de eerste partner zich nóg minder gezien, en de cyclus versterkt zichzelf.

Deze spiraal kan jarenlang doorgaan, tot er zo veel afstand is ontstaan dat partners als vreemden naast elkaar leven.

#### **4.9 De impact van sociale media en vergelijkingen**

In het tijdperk van sociale media is er een extra dimensie: vrouwen en jongeren zien constant andere levens – vaak geïdealiseerde versies. Ze zien stellen die elkaar publiekelijk appreciëren, gezinnen die “quality time” hebben, ouders die hun kinderen steunen. Dit kan het gevoel van onzichtbaarheid in het eigen leven versterken: “Anderen worden wel gezien, waarom ik niet?”

Het is belangrijk te beseffen dat sociale media een vertekend beeld geven, maar de gevoelens die ze oproepen zijn wel reëel.

#### **4.10 De lange-termijn consequenties**

Het jarenlang onzichtbaar voelen heeft diepe psychologische consequenties. Het kan leiden tot: - **Depressie en angst:** Een fundamenteel gevoel van waardeloosheid. - **Verlies van identiteit:** Als

je alleen wordt gezien als functie (moeder, echtgenote), verlies je soms het zicht op wie je als persoon bent. - **Wrok en bitterheid:** Jarenlang gevoel niet gewaardeerd te worden kan omslaan in woede.

**- Verlies van zelfvertrouwen: Als de mensen die je het naaste staan je niet zien, begin je te twifelen aan je waarde.**

Deze psychologische toestand maakt dat, wanneer iemand anders – een vriend, collega, of potentiële nieuwe partner – wél oprechte interesse toont, dit overweldigend aantrekkelijk kan zijn. Het verklaart waarom vrouwen die zich onzichtbaar voelen, kwetsbaar zijn voor emotionele affaires.

---

## **Hoofdstuk 5: De last van rolpatronen – traditionele verwachtingen in moderne tijden**

### **5.1 De historische context**

Om te begrijpen waarom rolpatronen zo'n sterke invloed hebben op moderne gezinnen, moeten we kijken naar de historische context. Nog niet zo lang geleden – generatie van onze grootouders en overgrootouders – waren genderrollen sterk gedefinieerd: mannen werkten buitenshuis, waren de kostwinner; vrouwen werkten binnenshuis, waren verantwoordelijk voor huishouden en kinderen.

Deze rolverdeling was niet alleen praktisch, maar ook moreel en juridisch verankerd. Vrouwen hadden vaak niet eens het recht om zonder toestemming van hun man te werken of een eigen bankrekening te openen.

In de tweede helft van de 20e eeuw veranderde dit: vrouwenemancipatie, toegang tot onderwijs en arbeidsmarkt, anticonceptie die vrouwen controle gaf over hun vruchtbaarheid. Formeel zijn Nederlandse mannen en vrouwen nu gelijk.

Maar formele gelijkheid betekent niet dat oude rolpatronen verdwenen zijn. Integendeel, ze zijn vaak diep geïnternaliseerd en manifesteren zich op subtiele manieren.

### **5.2 De “tweede dienst” en de ongelijke verdeling van taken**

Een veel besproken fenomeen is de “tweede dienst” (Engels: “second shift”): vrouwen die buitenshuis fulltime werken, komen thuis en beginnen aan een tweede dienst van huishoudelijke en zorgtaken. Onderzoek toont keer op keer aan dat vrouwen gemiddeld meer tijd besteden aan onbetaald werk (huishouden, kinderen, mantelzorg) dan mannen, zelfs als beide partners evenveel uren buitenshuis werken.

Deze ongelijke verdeling leidt tot wat sociologen “time poverty” noemen: vrouwen hebben letterlijk minder vrije tijd. Ze zijn constanter “aan het werk”, wat leidt tot uitputting en het gevoel geen tijd te hebben voor zichzelf.

### **Casus 10: Anne-Marie's dubbele last**

***Anne-Marie, 47 jaar, werkt vier dagen per week als administrateur in een ziekenhuis. Haar man werkt fulltime. Aan het eind van de dag komt Anne-Marie thuis, begint met koken, help de kinderen***

***met huiswerk, doet de was, plant afspraken. Haar man komt thuis, gaat op de bank zitten, en kijkt naar het nieuws. Als Anne-Marie vraagt of hij kan helpen, zegt hij: "Maar ik heb de hele dag gewerkt, ik ben moe." Alsof Anne-Marie niet ook een werkdag achter de rug heeft. Dit patroon herhaalt zich jaren. Anne-Marie voelt zich uitgebuit, maar ook schuldig – ze werkt immers maar vier dagen. Moet ze niet dankbaar zijn dat ze "slechts" parttime hoeft te werken? Deze innerlijke conflict veroorzaakt enorme spanning.***

### **5.3 De "mentale last" herzien**

We hebben eerder de mentale last besproken, maar het is belangrijk te erkennen dat dit direct voortkomt uit traditionele rolpatronen. Het is de vrouw die "verantwoordelijk" is voor het gezin – zelfs als ze niet alle taken zelf uitvoert, is zij degene die eraan moet denken, die moet plannen, organiseren, delegeren.

Mannen "helpen" vaak in het huishouden – en dat woord is veelbetekenend. Helpen impliceert dat het niet hun primaire verantwoordelijkheid is. Ze zijn de assistent, niet de co-manager.

Deze dynamiek is frustrerend voor vrouwen, die niet alleen willen dat taken worden gedaan, maar dat de verantwoordelijkheid ervoor gedeeld wordt. Het is het verschil tussen een partner die vraagt "Wat kan ik doen?" (waardoor de vrouw moet bedenken en delegeren) en een partner die zelf ziet wat er moet gebeuren en het doet.

### **5.4 Carrière versus zorgen: een vals dilemma**

Veel vrouwen worden geconfronteerd met wat voelt als een onmogelijke keuze: carrière of gezin. Natuurlijk wordt dit geformuleerd als "werk-privébalans", maar in de praktijk wordt van vrouwen vaker verwacht dat zij hun carrière aanpassen (parttime gaan werken, een stapje terug doen) wanneer er kinderen komen.

Mannen worden zelden voor deze keuze gesteld. Van hen wordt verwacht dat ze blijven doorwerken, misschien zelfs harder, nu ze een gezin te onderhouden hebben. Dit reproduceert het oude patroon: de man als kostwinner, de vrouw als primair verantwoordelijk voor zorg.

Het probleem is dat deze keuze lange-termijn consequenties heeft: vrouwen die parttime werken of hun carrière onderbreken, hebben minder pensioenopbouw, minder kansen op promotie, en zijn financieel afhankelijker. Bij een scheiding staan zij vaak economisch zwakker.

### **5.5 De zorg voor ouders: de sandwichgeneratie**

Een groeiend fenomeen is de “sandwichgeneratie”: vrouwen (meestal) die zowel zorgen voor hun kinderen als voor hun ouders of schoonouders. Met de vergrijzing wordt mantelzorg steeds belangrijker, en opnieuw valt deze last disproportioneel op vrouwen.

Opmerkelijk is de statistiek die we eerder noemden: wanneer een vrouw ernstig ziek wordt, is de kans dat haar man haar verlaat zeven keer groter dan omgekeerd (kekmama.nl). Dit laat zien hoe diep het patroon zit dat vrouwen zorgers zijn, mannen niet.

Vrouwen die zich opofferen voor de zorg voor ouders, terwijl hun partner zich vooral richt op zijn carrière of zich terugtrekt, kunnen zich diep eenzaam en overvraagd voelen.

## **5.6 Emotionele arbeid in relaties**

Een ander aspect van traditionele rolpatronen is emotionele arbeid in relaties zelf. Vrouwen nemen vaak de rol op zich van “emotionele manager”: zij initiëren gesprekken over de relatie, merken spanningen op, proberen conflicten op te lossen, onderhouden contacten met familie en vrienden.

Dit is uitputtend werk, en wanneer het niet wordt gedeeld, ontstaat een onevenwichtigheid. De vrouw voelt zich verantwoordelijk voor het “welzijn” van de relatie, terwijl de man zich kan permitteren passief te zijn.

## **5.7 Verwachtingen rondom uiterlijk en seksualiteit**

Rolpatronen manifesteren zich ook in verwachtingen rondom uiterlijk en seksualiteit. Vrouwen krijgen vaak de boodschap dat ze aantrekkelijk moeten blijven voor hun partner – slank, verzorgd, jong. Er zijn hele industrieën gebouwd op de angst van vrouwen dat ze niet langer aantrekkelijk zijn.

Tegelijkertijd wordt van vrouwen verwacht dat ze altijd seksueel beschikbaar zijn voor hun partner, terwijl hun eigen seksuele behoeften minder prioriteit krijgen. Vrouwen die minder zin hebben in seks – vaak door uitputting door de dubbele last – voelen zich schuldig en inadequaat.

## **5.8 De impact op jongeren: gendersocialisatie**

Jongeren groeien op met deze rolpatronen en internaliseren ze vaak zonder het te beseffen. Meisjes leren dat ze “aardig” moeten zijn, niet te veel ruimte moeten innemen, zorgen voor anderen. Jongens leren dat ze sterk, onafhankelijk en rationeel moeten zijn.

Deze socialisatie beperkt beide geslachten. Meisjes kunnen worstelen met assertiviteit en het stellen van grenzen. Jongens kunnen moeite hebben met emotionele expressie en intimiteit.

Voor jongeren die niet binnen traditionele gendernormen passen – bijvoorbeeld LGBTQ+-jongeren  
– kan de druk om te conformeren extra belastend zijn en leiden tot ernstige identiteitsconflicten.

## 5.9 Culturele verschillen

In Nederland zijn er significante culturele verschillen in hoe rolpatronen ervaren worden. In sommige migrantengemeenschappen zijn traditionele rolpatronen sterker aanwezig dan in de gemiddelde Nederlandse cultuur.

Dit kan leiden tot extra spanning voor vrouwen of jongeren die opgroeien tussen twee culturen: thuis worden traditionele normen gehandhaafd, terwijl ze op school en in de bredere samenleving andere waarden zien. Deze dubbele identiteit kan zeer belastend zijn.

### **Casus 11: Fatima's strijd**

***Fatima, 44 jaar, groeide op in Turkije en migreerde op haar 22e naar Nederland na haar huwelijk. Jarenlang leefde ze volgens de verwachtingen van haar man en schoonfamilie: ze zorgde voor het huishouden, kreeg drie kinderen, ging niet werken. Maar haar kinderen groeiden op als Nederlandse jongeren, en Fatima zag hoe andere vrouwen hier leefden – met meer vrijheid en zelfstandigheid. Ze begon zich af te vragen waarom zij deze dingen niet mocht. Toen haar jongste naar school ging, wilde Fatima een taalcursus volgen en misschien gaan werken. Haar man was tegen: “Wat zullen mensen denken? Een vrouw hoort thuis te blijven.” Het conflict escaleerde. Fatima voelde zich gevangen tussen twee werelden en twee identiteiten. Uiteindelijk vertrok ze naar een vrouwenopvang.***

## 5.10 De paradox van moderne relaties

Moderne Nederlandse stellen zeggen vaak dat ze gelijkwaardigheid nastreven. Maar onderzoek toont aan dat de praktijk achterblijft bij de idealen. Partners verdelen taken “democratisch”, maar in de praktijk blijft de vrouw verantwoordelijk voor het huishouden en de kinderen.

Deze kloof tussen ideaal en werkelijkheid kan extra frustrerend zijn. Als beide partners zich identificeren als “gelijkwaardig” en “modern”, maar de vrouw toch de grootste last draagt, kan zij het gevoel hebben dat ze niet mag klagen – want ze hebben het toch zo goed geregeld?

## 5.11 Het verzet en de prijs

Sommige vrouwen verzetten zich actief tegen deze rolpatronen. Ze weigeren de primaire verantwoordelijkheid voor het huishouden, ze eisen dat hun partner evenveel doet, ze blijven fulltime werken, ze investeren in hun carrière.

Dit verzet komt echter met een prijs. Deze vrouwen worden vaak gezien als “moeilijk”, “veeleisend” of “egoïstisch”. De sociale omgeving kan kritisch zijn: “Ze negeert haar gezin,” “Arme man, die moet

zoveel doen." Deze druk kan maken dat vrouwen zich schuldig voelen, ook als ze rationeel weten dat hun eisen redelijk zijn.

## 5.12 Mannen als slachtoffers van rolpatronen

Het is belangrijk te erkennen dat ook mannen beperkt worden door traditionele rolpatronen. Van mannen wordt verwacht dat ze succesvol zijn in hun carrière, dat ze niet emotioneel zijn, dat ze problemen oplossen in plaats van erover te praten.

Mannen die afwijken van dit patroon – die parttime willen werken om voor kinderen te zorgen, die emotioneel zijn, die hulp zoeken bij psychische problemen – worden soms niet serieus genomen of zelfs belachelijk gemaakt.

Traditionele rolpatronen schaden dus beide geslachten, zij het op verschillende manieren. Een echte verandering vereist dat we de patronen zelf bevragen, niet alleen individuele gedragingen.

---

## Hoofdstuk 6: Psychische en lichamelijke aspecten – wanneer gezondheid onder druk staat

### 6.1 De wisselwerking tussen relationele stress en gezondheid

Relaties hebben een diepgaande impact op onze gezondheid – zowel psychisch als lichamelijk. Gezonde, ondersteunende relaties kunnen een buffer vormen tegen stress en bijdragen aan welzijn en zelfs een langer leven. Maar toxische of zeer belastende relaties kunnen de gezondheid ernstig aantasten.

### 6.2 Chronische stress en de gevolgen

Vrouwen en jongeren die in een voortdurend gespannen gezinssituatie leven, ervaren chronische stress. Dit activeert het lichaam's stress-respons systeem: verhoogde cortisol, versnelde hartslag, verminderde immuunfunctie.

**Op korte termijn helpen deze reacties om met crisis om te gaan. Maar chronische activering leidt tot ernstige gezondheidsproblemen: - Cardiovasculaire aandoeningen: Verhoogde bloeddruk, hartaandoeningen - Immuunsysteem: Verminderde weerstand tegen infecties - Spijvertering: Maagklachten, IBS - Slaapstoornissen: Insomnia, niet-herstellende slaap - Chronische pijn: Hoofdpijn, rugklachten zonder duidelijke fysieke oorzaak**

### 6.3 Mentale gezondheid: depressie en angst

De psychische impact van een problematisch gezinsleven kan zich manifesteren als depressie of angststoornissen.

**Depressie** Gevoelens van hopeloosheid, waardeloosheid, verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezier gaven. Voor vrouwen in onbevredigende huwelijken kan depressie een sluipende aanwezigheid worden – ze functioneren, maar voelen vanbinnen een leegte.

**Angststoornissen** Constant gevoel van spanning, bezorgdheid, angst voor conflict. Voor jongeren in onvoorspelbare gezinssituaties kan dit leiden tot een voortdurende staat van hyperalertness: altijd op de hoede voor het volgende conflict, altijd proberen te anticiperen en gevaar te vermijden.

#### **6.4 Trauma en PTSS**

In situaties van ernstige mishandeling – fysiek, emotioneel, seksueel – kan sprake zijn van trauma. Posttraumatische stressstoornis (PTSS) wordt vaak geassocieerd met oorlogssituaties, maar kan ook ontstaan uit gezinsgeweld.

Symptomen omvatten: - Flashbacks en nachtmerries - Vermijdingsgedrag (plaatsen, personen of situaties die herinneren aan het trauma) - Hyperarousal (overdreven schrikreacties, moeilijk ontspannen) - Emotionele verdoving

Voor jongeren die opgroeien in een traumatische omgeving, kan dit hun hele ontwikkeling beïnvloeden: moeilijkheden met vertrouwen, relaties, emotieregulatie.

#### **6.5 Zelfbeschadiging en suïcidaliteit**

In extreme gevallen van psychische nood kunnen zelfbeschadiging en suïcidegedachten optreden. Vooral adolescenten die zich hopeloos en machteloos voelen, kunnen deze uitwegen overwegen.

Zelfbeschadiging (snijden, branden) wordt soms gebruikt als een manier om emotionele pijn fysiek te maken en daardoor controleerbaarder. Het is een noodkreet en een teken dat professionele hulp nodig is.

Suïcidedgedachten moeten altijd serieus genomen worden. Voor jongeren die overwegen weg te lopen maar het gevoel hebben geen enkele uitweg te hebben, kan suïcide als de “enige oplossing” verschijnen.

## **6.6 Middelengebruik als coping**

Sommige mensen gebruiken alcohol, drugs of medicatie om te copen met de stress en pijn van een problematisch gezinsleven. Dit biedt tijdelijke verlichting maar verergert de problemen op lange termijn.

Voor vrouwen kan het gebruik van alcohol als “mommy’s little helper” sluipenderwijs toenemen. Voor jongeren die weglopen, kan middelengebruik snel escaleren, vooral in de omgeving waarin ze terechtkomen.

## 6.7 Somatisering: lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak

Soms manifesteren psychische problemen zich lichamelijk. Dit wordt somatisering genoemd: reële lichamelijke symptomen (pijn, vermoeidheid, duizeligheid) waarvoor geen medische oorzaak gevonden wordt.

Voor vrouwen die hun emotionele nood niet kunnen of mogen uiten – omdat het niet gehoord wordt, of omdat ze hebben geleerd hun gevoelens te onderdrukken – kan het lichaam de stem worden. De symptomen zijn echt, zelfs als de oorzaak psychisch is.

### **Casus 12: Els en haar onverklaarbare pijn**

*Els, 49 jaar, had al twee jaar ernstige rugpijn. Artsen konden niets vinden; scans waren schoon, behandelingen hielpen niet. Els at pijnstillers als snoep en kon nauwelijks functioneren. Het was een psycholoog die uiteindelijk de link legde met haar thuissituatie: een huwelijk waarin ze zich al vijftien jaar emotioneel eenzaam voelde, een partner die haar klachten afdeed als “aanstellerij”. Els droeg letterlijk de last van jaren onuitgesproken emoties in haar lijf. Met therapie en uiteindelijk het vertrek uit het huwelijk, verminderde de pijn significant.*

## 6.8 Eetstoornissen

Vooraf bij jonge vrouwen en meisjes kunnen eetstoornissen ontstaan als reactie op stress en een gevoel van controleverlies. Anorexia, boulimie, en binge eating zijn manieren om controle te herenemen – over het eigen lichaam, als alles verder oncontroleerbaar lijkt.

Eetstoornissen hebben vaak te maken met perfectionisme, laag zelfbeeld, en de behoefte aan controle. In gezinnen waarin veel druk is, of waarin het meisje zich machteloos voelt, kan een eetstoornis een manier zijn om tenminste ergens controle over te hebben.

## 6.9 De impact van ernstige ziekte op relaties

We hebben eerder de statistiek genoemd dat mannen zeven keer vaker hun vrouw verlaten als zij ernstig ziek wordt, vergeleken met omgekeerd (kekmama.nl). Dit patroon laat zien hoe genderrollen ook in crisissituaties doorwerken.

Voor de vrouw die ernstig ziek is en vervolgens verlaten wordt, is de dubbele slag enorm: ze moet niet alleen omgaan met de ziekte zelf, maar ook met het verlies van haar partner en het gevoel van verraad juist op het moment dat ze hem het meest nodig had.

## **6.10 Burn-out en uitputting**

Voor vrouwen die jarenlang de dubbele last dragen van werk en zorgtaken, is burn-out een reëel risico. Burn-out wordt gekenmerkt door: - Extreme vermoeidheid die niet verdwijnt met rust - Cynisme

en afstandelijkheid van werk of gezin - Verminderd gevoel van effectiviteit en prestatie

Vrouwen met burn-out functioneren op de automatische piloot, maar vanbinnen zijn ze leeg. Dit kan bijdragen aan de beslissing om te vertrekken: ze kunnen letterlijk niet meer.

### **6.11 Voor jongeren: de impact op ontwikkeling**

Chronische stress en trauma in de adolescentie kunnen lange-termijn effecten hebben op de hersenontwikkeling en psychologische ontwikkeling. Jongeren die opgroeien in een voortdurend gespannen omgeving lopen verhoogd risico op: - Problemen met emotieregulatie - Moeilijkheden met het vormen van gezonde relaties - Verhoogd risico op psychische stoornissen in volwassenheid - Onderwijsachterstanden

Dit benadrukt hoe cruciaal vroege interventie is.

### **6.12 De vicieuze cirkel: gezondheid en relatie**

Er ontstaat vaak een vicieuze cirkel: relationele problemen leiden tot gezondheidsproblemen, en gezondheidsproblemen verergeren relationele problemen. Een vrouw die depressief is, heeft minder energie voor de relatie, wat kan leiden tot nog meer afstand. Een jongere met angst kan zich terugtrekken, wat ouders interpreteren als onverschilligheid, wat leidt tot meer conflict.

Het doorbreken van deze cirkel vereist vaak externe interventie: therapie, medische behandeling, en soms fysieke afstand om te kunnen herstellen.

---

## **DEEL III: HET MOMENT VAN VERTREK EN DE GEVOLGEN**

---

### **Hoofdstuk 7: De breuk – het moment waarop alles verandert**

#### **7.1 De aanloop naar vertrek**

Zoals we hebben besproken, is vertrekken zelden een impulsieve beslissing. Er gaat meestal een lang proces aan vooraf – maanden of jaren van groeiende ontevredenheid, van pogingen om dingen te verbeteren, van afnemende hoop.

Maar er komt een moment waarop een beslissing genomen wordt. Voor sommigen is het een rationele, beredeneerde keuze: “Ik kan niet langer in deze situatie blijven, voor mijn eigen welzijn.” Voor anderen is het meer emotioneel en impulsief: een laatste ruzie, een gebeurtenis die de druppel is, en plotseling is de beslissing genomen.

## 7.2 Het moment van aankondiging

Hoe verloopt het feitelijke moment van vertrek of de aankondiging ervan?

**Scenario 1: De geplande aankondiging** Sommige vrouwen bereiden zich voor. Ze hebben een plan gemaakt, misschien een woonruimte geregeld, juridisch advies ingewonnen. Ze kiezen een moment om het gesprek aan te gaan met hun partner. Dit is vaak een emotioneel zeer geladen moment, zelfs als de beslissing al lang geleden is genomen. Er is verdriet, angst, maar misschien ook opluchting dat het eindelijk uitgesproken wordt.

**Scenario 2: De plotselinge vlucht** Anderen vertrekken plotseling, soms zonder aankondiging. Ze pakken een tas en gaan, laten een briefje achter of zelfs dat niet. Dit gebeurt vooral als de situatie onveilig is, of als de emotionele druk zo hoog is dat er geen ruimte is voor een gesprek.

**Scenario 3: De confrontatie na ontdekking** In gevallen van ontrouw is het vaak de bedrogen partner die de confrontatie initieert. De ontrouwe partner wordt geconfronteerd met bewijs, en de confrontatie kan leiden tot de beslissing dat één van beiden moet vertrekken – meestal de ontrouwe partner.

## 7.3 De onmiddellijke emotionele respons

De emoties op het moment van breuk zijn intens voor beide partijen.

**Voor de persoon die vertrekt:** - Angst en onzekerheid over de toekomst - Schuldgevoel, vooral als er kinderen bij betrokken zijn - Opluchting: eindelijk een beslissing genomen - Verdriet om het verlies van het vertrouwde - Soms woede of een soort euforie (bevrijding)

**Voor de persoon die achterblijft:** - Shock en ontkenning, vooral als het onverwacht komt - Intens verdriet en gevoel van verlies - Woede en gevoel van verraad - Angst voor de toekomst - Soms ook opluchting (als de relatie al lang problematisch was)

### **Casus 13: Het moment van Peter en Clara**

***Peter, 56 jaar, kwam op een doordeweekse avond thuis en vond een brief op de keukentafel. Clara, zijn vrouw van 48 jaar, was vertrokken. In de brief schreef ze dat ze het niet langer aankon, dat ze zich al jaren onzichtbaar voelde, dat ze hem had geprobeerd te bereiken maar dat het niet werkte. Ze was naar een appartement dat ze had gehuurd en wilde tijd en ruimte. Peter was compleet verbijsterd. Hij had geen idee dat het zo erg was. Hij dacht dat ze gelukkig waren – niet perfect, maar wie was dat wel? Die avond zat hij in de lege keuken, herlas de brief tientallen keren, en probeerde te begrijpen wat er net was gebeurd.***

#### **7.4 Voor jongeren: het moment van weglopen**

Voor jongeren verloopt het moment van weglopen anders. Het is zelden een formele aankondiging. Meestal is het een vlucht – na een ruzie, tijdens een onbewaakt moment, soms midden in de nacht.

Jongeren laten niet altijd een briefje achter. Ouders komen thuis en merken dat hun kind weg is. Ze bellen vrienden, zoeken in de buurt, en als de uren verstrijken, groeit de paniek.

Voor de jongere zelf is het moment van weglopen vaak een mix van angst en vastberadenheid. Ze weten dat het consequenties zal hebben, maar het voelt als de enige optie.

#### **7.5 De eerste dagen en weken**

De periode direct na vertrek is chaotisch en emotioneel intensief.

**Praktische chaos** Waar slaap ik? Wat neem ik mee? Hoe regel ik financiën? Voor vrouwen die vertrekken betekent het vaak een verblijf bij familie of vrienden, of een zoektocht naar een tijdelijke woonruimte. Voor jongeren kan het betekenen dat ze bij vrienden verblijven, of – in het ergste geval – op straat belanden.

**Emotionele achtbaan** De emoties fluctueren hevig. Momenten van opluchting en bevrijding worden afgewisseld met intense verdriet, twijfel en angst. Veel mensen die vertrekken, vragen zich af of ze de juiste beslissing hebben genomen.

**Contact of geen contact?** De vraag of er contact is tussen de vertrokken persoon en het achterblijvende gezin varieert. Sommige vrouwen houden contact, bellen elke dag met de kinderen, regelen bezoek. Anderen nemen complete afstand om helder te kunnen denken. Jongeren die weglopen zijn soms onbereikbaar, wat de angst van ouders vergroot.

#### **7.6 De rol van sociale netwerken**

Familie en vrienden spelen een belangrijke rol in de eerste periode na vertrek.

**Steun** Voor de persoon die vertrekt is het cruciaal om mensen te hebben die luisteren, steun bieden, en praktische hulp geven (een slaapplek, financiële bijstand, emotionele validatie).

**Oordeel** Tegelijkertijd kan er ook oordeel zijn. Niet iedereen begrijpt de beslissing om te vertrekken. Sommige familieleden of vrienden veroordelen de keuze, vooral in gevallen van ontrouw of wanneer kinderen betrokken zijn. Dit kan tot sociale isolatie leiden.

**Loyaliteit en partijkeuze** Gezamenlijke vrienden worden soms gedwongen om partij te kiezen. Dit kan leiden tot het verlies van vriendschappen en sociale netwerken, wat de isolatie van beide partners vergroot.

### **7.7 Juridische en administratieve aspecten**

Bij een scheiding of langdurig vertrek komen juridische en administratieve zaken kijken: gezag over kinderen, alimentatie, verdeling van bezittingen, contracten, verzekeringen.

Deze zaken zijn vaak complex en emotioneel geladen. Het proces kan maanden of zelfs jaren duren, wat de stress verlengt en herstel bemoeilijkt.

### **7.8 De impact van sociale media**

In het digitale tijdperk speelt ook social media een rol. Sommige mensen delen hun relationele problemen online, zoeken steun in online communities, of uiten hun verdriet publiekelijk.

Dit kan helpen (een gevoel van gemeenschap, validatie), maar ook schadelijk zijn (het conflict openbaar maken, kinderen die meeleezen, sociale druk).

### **7.9 Het besef van verlies**

Na de eerste chaos komt vaak het besef van wat er verloren is. Niet alleen de partner of het ouderlijk huis, maar ook: - Gedeelde geschiedenis en herinneringen - Een toekomst zoals die gevisualiseerd was - Dagelijkse routines en vertrouwdheid - Sociale identiteit (als echtpaar, als gezin) - Financiële stabiliteit

Dit verlies moet verwerkt worden, en dat is een vorm van rouw.

### **7.10 De vraag: is dit permanent?**

In deze eerste periode is er vaak nog onduidelijkheid: is dit permanent of tijdelijk? Voor sommigen is het vertrek bedoeld als een permanente scheiding. Voor anderen is het meer een time-out, een periode van afstand om na te denken.

Deze onduidelijkheid kan extra stress veroorzaken, vooral voor de persoon die achterblijft en niet weet of er nog hoop is.

## **Hoofdstuk 8: Impact op het achterblijvende gezin – littekens die blijven**

### **8.1 De achterblijvende partner: een leven in shock**

Voor de partner die achterblijft – of dat nu een man is wiens vrouw is vertrokken, of een vrouw die haar ontrouwe man de deur heeft gewezen – is het eerste gevoel vaak shock en ongeloof. Vooral als het vertrek onverwacht komt, kan het voelen alsof de werkelijkheid is gekanteld.

**Verlies van identiteit** Voor veel mensen is hun identiteit nauw verbonden met hun rol als partner. “Ik ben iemands man/vrouw.” Wanneer die relatie plotseling eindigt of onderbroken wordt, ontstaat een identiteitscrisis: “Wie ben ik nu?”

**Vertrouwensbreuk** Vooral in gevallen van ontrouw is de breuk van vertrouwen diep en fundamenteel. Het gaat niet alleen om vertrouwen in de partner, maar om vertrouwen in eigen oordeel: “Als ik dit niet zag aankomen, wat kan ik dan nog vertrouwen?”

**Sociaal stigma** De achterblijvende partner kan zich schamen. Gedachten zoals “Wat zullen mensen denken?”, “Ik was niet genoeg”, “Ik heb gefaald” zijn gebruikelijk, ook al zijn ze niet rationeel.

#### **Casus 14: Johan na Clara's vertrek**

*Johan, 56 jaar, functioneerde de eerste weken nauwelijks na Clara's plotselinge vertrek. Hij ging naar zijn werk (moest wel, het hypotheek moest betaald), maar was er met zijn gedachten niet bij. Thuis at hij nauwelijks, sliep slecht, zat urenlang voor zich uit te staren. Vrienden belden, maar hij wist niet wat te zeggen. Hoe kon hij uitleggen dat zijn vrouw vertrokken was terwijl hij dacht dat alles oké was? Hij schaamde zich, voelde zich dom en blind. Zijn werk begon eronder te lijden. Uiteindelijk adviseerde zijn huisarts professionele hulp.*

#### **8.2 De Impact op kinderen: gevangen in het midden**

Wanneer een ouder vertrekt, zijn de kinderen vaak de meest kwetsbare slachtoffers.

**Leeftijd maakt uit** Jonge kinderen (onder de 10 jaar) hebben beperkt begripsvermogen van wat er gebeurt. Ze kunnen zichzelf de schuld geven (“Is mama weggegaan omdat ik stout was?”) of fantaseren over hereniging.

Oudere kinderen en adolescenten begrijpen meer, maar dat betekent niet dat het makkelijker is. Ze kunnen intense woede voelen jegens de vertrokken ouder, vooral als zij (objectief of subjectief) de “schuld” lijken te hebben.

**Loyaliteitsconflicten** Kinderen houden van beide ouders en willen niet kiezen. Maar in een situatie van conflict voelen ze vaak druk om partij te kiezen. De achterblijvende ouder kan, bewust of onbewust, de kinderen proberen te beïnvloeden tegen de andere ouder.

#### **Casus 15: De kinderen van Peter en Clara**

*Peter en Clara hadden twee kinderen: Tim (25 jaar, al uit huis) en Lisa (17 jaar, thuiswonend). Voor Tim was de scheiding van zijn ouders pijnlijk, maar hij was volwassen genoeg om zijn eigen relatie met beide ouders te onderhouden. Voor Lisa was het dramatisch. Ze woonde bij haar vader (haar moeder had een klein appartement), maar miste haar moeder elke dag. Tegelijkertijd was*

***ze boos op haar moeder: "Hoe kon je ons zomaar achterlaten?" Lisa's schoolprestaties zakten, ze trok***

***zich terug, werd depressief. Ze voelde zich verscheurd tussen haar liefde voor beide ouders en haar woede over de situatie.***

### **8.3 Praktische gevolgen voor het huishouden**

Het vertrek van een gezinslid heeft ook praktische consequenties. Taken die voorheen werden gedeeld (of vooral door de vertrokken persoon werden gedaan), moeten nu anders georganiseerd worden.

Voor een man wiens vrouw vertrok en die altijd de huishoudelijke en zorgtaken deed, kan het een enorme uitdaging zijn om plotseling te moeten koken, wassen, de kinderen naar school brengen, enzovoort – terwijl hij ook fulltime werkt en emotioneel aan het herstellen is.

Voor kinderen kan het betekenen dat ze meer verantwoordelijkheid krijgen dan passend is voor hun leeftijd, wat kan leiden tot “parentificatie” – het kind wordt gedwongen een volwassen rol op zich te nemen.

### **8.4 Financiële consequenties**

We hebben dit al genoemd, maar het is cruciaal: scheiding of vertrek heeft vaak significante financiële consequenties. Een inkomen dat voorheen twee huishoudens ondersteunde, moet nu (in geval van scheiding) twee aparte huishoudens onderhouden. Dit betekent vaak een lagere levensstandaard voor beide partijen.

Voor de achterblijvende partner met kinderen kan dit extra belastend zijn: zorgen over of de hypotheek betaald kan worden, of er genoeg is voor boodschappen en kleren voor de kinderen.

Deze financiële stress verergert de emotionele stress en kan herstel bemoeilijken.

### **8.5 Sociale Isolatie**

Zoals eerder genoemd, kunnen sociale netwerken veranderen na een breuk. Vrienden voelen zich ongemakkelijk, weten niet wat te zeggen, kiezen soms partij of trekken zich terug.

De achterblijvende partner kan zich sociaal geïsoleerd voelen juist op een moment dat sociale steun het meest nodig is.

### **8.6 De rol van de uitgebreide familie**

Grootouders, broers, zussen, en andere familieleden worden ook geraakt. Ze hebben hun eigen relaties met beide partners en met de kinderen.

Soms kan de uitgebreide familie steun bieden – praktisch (opvang van kinderen, financiële hulp) en emotioneel. Maar ze kunnen ook partij kiezen, oordelen uitspreken, of zich bemoeien op manieren die de situatie compliceren.

## 8.7 Het achterblijvende gezin en de buitenwereld

De buitenwereld – school, werk, buren – merkt vaak iets van de situatie. Voor kinderen kan het op school moeilijk zijn als leeftijdgenoten vragen stellen. Voor de achterblijvende partner kan het werk een plek zijn om te “ontsnappen” aan de thuissituatie, of juist een plek waar het moeilijk is om te concentreren.

### **Casus 16: Lisa op school**

***Na Clara's vertrek begon Lisa zich op school terug te trekken. Haar beste vriendinnen vroegen waar haar moeder was, waarom ze niet meer bij schoolevenementen kwam. Lisa wist niet wat te zeggen. Ze schaamde zich, voelde zich anders dan anderen. Leraren merkten dat haar prestaties achteruitgingen, maar Lisa wilde er niet over praten. Ze begon spieken om te vermijden dat ze naar huis zou moeten met slechte cijfers, wat alleen maar meer stress veroorzaakte.***

## 8.8 Langetermijneffecten op kinderen

**Onderzoek toont aan dat gezinsbreuken significante langetermijneffecten kunnen hebben op kinderen: - Verhoogd risico op psychische problemen: Depressie, angst - Relationele moeilijkheden: Problemen met vertrouwen en intimiteit in volwassen relaties - Sociaaleconomische nadelen: Lagere onderwijsprestaties, economische achterstand - Intergenerationele overdracht: Verhoogd risico op eigen relatiebreuken (psychotraumanet.org, cbs.nl)**

Het is cruciaal te benadrukken dat dit niet deterministisch is: niet elk kind dat een gezinsbreuk meemaakt, heeft deze problemen. Maar het risico is verhoogd, en erkenning hiervan is belangrijk voor preventie en interventie.

## 8.9 Het achterblijvende gezin en het zoeken naar een nieuw evenwicht

In de maanden na het vertrek probeert het achterblijvende gezin een nieuw evenwicht te vinden. Nieuwe routines ontstaan, taken worden herverdeeld, en langzaam groeit er een vorm van stabiliteit.

Voor sommige gezinnen gaat dit relatief vlot, vooral als er externe steun is en als de achterblijvende ouder in staat is om emotioneel en praktisch te functioneren. Voor anderen is het een langdurige worsteling.

## 8.10 De aanwezigheid van de afwezige

Interessant is dat de vertrokken persoon een sterke aanwezigheid kan hebben, juist door afwezig te zijn. Het gezin herinnert zich voortdurend: "Dit deed mama altijd," "Papa zou dit zo doen." De leegte wordt voelbaar gemaakt door herinneringen en gemis.

Voor het proces van herstel is het belangrijk dat het achterblijvende gezin leert om te gaan met deze afwezigheid, om nieuwe betekenissen te creëren, en om de vertrokken persoon een plek te geven die noch ontkenkend noch allesoverheersend is.

---

## **Hoofdstuk 9: Het leven na vertrek – tussen vrijheid en verlies**

### **9.1 De eerste periode: bevrijding en verwarring**

Voor de persoon die vertrekt – de vrouw die haar huwelijk verlaat, de jongere die wegloopt – is de eerste periode na vertrek vaak een mengeling van tegengestelde emoties.

**Bevrijding** Er is vaak een initieel gevoel van opluchting en vrijheid. De constante spanning, de conflicten, de onvrede – het is weg. Er is ruimte om te ademen, om na te denken, om te zijn zonder constante eisen of kritiek.

Voor vrouwen die zich jarenlang ondergeschikt of onzichtbaar voelden, kan dit bevrijdend zijn: “Voor het eerst in jaren doe ik wat ik wil, denk ik na over wat ik nodig heb.”

Voor jongeren kan het weglopen een eerste ervaring zijn van autonomie: “Niemand vertelt me wat ik moet doen.”

**Verwarring en onzekerheid** Tegelijkertijd is er onzekerheid. De vertrouwde structuur is weg. Praktische zaken die voorheen vanzelfsprekend waren – waar te slapen, wat te eten, hoe de dag te structureren – vereisen plotseling actieve beslissingen.

Emotioneel is er vaak verwarring: “Heb ik de juiste beslissing genomen? Wat nu? Wat als dit een fout was?”

### **9.2 Het gemis van het vertrouwde**

Zelfs als de situatie thuis problematisch was, is er gemis naar het vertrouwde. Mensen zijn gewoontedieren, en vertrouwdheid biedt comfort, zelfs als het niet perfect is.

**Voor vrouwen:** - Gemis van dagelijkse routines (ochtenden met koffie, avonden op de bank) - Gemis van het gezin als eenheid (gezamenlijke maaltijden, tradities) - Gemis van de kinderen (als zij bij de andere ouder zijn) - Gemis van het huis als fysieke plek (de eigen tuin, de vertrouwde geluiden)

**Voor jongeren:** - Gemis van eigen kamer, bezittingen - Gemis van familie, huisdieren - Gemis van veiligheid en structuur - Gemis van het gevoel "thuis" te zijn

**Casus 17: Sophie's eenzaamheid**

***Sophie, die na ontdekking van haar affaire het huis had moeten verlaten, logeerde bij een vriendin. De eerste dagen was ze in shock. Maar toen de rust weerkeerde, kwam het gemis. Ze miste haar kinderen, die bij hun vader waren gebleven (met bezoekmomenten voor haar). Ze miste de keuken waar ze elke ochtend koffie zette. Ze miste zelfs haar man, ondanks alles. 's Avonds, alleen op de bank van haar vriendin, vroeg ze zich af wat ze gedaan had. De affaire, die zo belangrijk had geleken, voelde nu oppervlakkig en dom. Ze wilde terug, maar wist niet hoe.***

### **9.3 Sociale Isolatie en stigma**

We hebben dit al genoemd, maar het is cruciaal: de persoon die vertrekt kan sociale isolatie ervaren.

**Voor vrouwen die vreemd zijn gegaan:** Het stigma is zwaar. Familie en vrienden veroordelen de keuze. Ze wordt gezien als de slechterik, degene die het gezin heeft vernietigd. Sommige mensen willen niet meer met haar omgaan, uit loyaliteit aan haar ex-partner of uit eigen morele overtuigingen.

**Voor vrouwen die vertrokken zijn om andere redenen: Ook hier kan oordeel zijn: “Hoe kon ze haar kinderen achterlaten?” “Ze had moeten blijven proberen.” Vooral oudere generaties kunnen streng zijn.**

**Voor jongeren:** De sociale positie is anders, maar ze kunnen wel geïsoleerd raken als ze het contact met school en vrienden verliezen. Jongeren die bij vreemden of in opvang verblijven, voelen zich vaak eenzaam en anders dan leeftijdgenoten.

### **9.4 Financiële realiteit**

De financiële realiteit na vertrek is vaak hard. Vrouwen die langere tijd niet of parttime werkten, hebben een beperkt inkomen. Het vinden van betaalbare woonruimte is een uitdaging, zeker in de huidige woningmarkt.

Sommige vrouwen moeten bij familie of vrienden inwonen, wat privacy en autonomie beperkt. Anderen belanden in financiële nood, moeten afhankelijk zijn van bijstand, en worstelen om rond te komen.

Voor jongeren die weglopen is de financiële situatie vaak nog precairder. Zonder inkomen, zonder toegang tot uitkeringen (als ze minderjarig zijn), zijn ze afhankelijk van de goedheid van anderen of gedwongen tot problematische overlevingsstrategieën.

### **9.5 Nieuwe relaties en herhaling van patronen**

Sommige vrouwen die hun huwelijk verlaten, gaan snel een nieuwe relatie aan. Soms is dit de persoon met wie ze een affaire hadden, soms iemand nieuws.

Onderzoek waarschuwt voor het risico van “rebound relationships” – relaties die worden aangegaan om de leegte na de breuk te vullen, maar die gebaseerd zijn op emotionele behoefte eerder dan echte compatibiliteit. Deze relaties hebben vaak een korte levensduur en kunnen leiden tot nieuwe teleurstellingen.

Bovendien is er het risico van het herhalen van oude patronen. Als de onderliggende kwesties niet zijn aangepakt – zoals lage zelfwaarde, slechte communicatie, of onveilige hechtingsstijlen – kunnen dezelfde problemen terugkeren in de nieuwe relatie.

## 9.6 **Zelfreflectie en groei**

Voor sommigen wordt de periode na vertrek een tijd van diepe zelfreflectie. Weg van de relatie of gezinssituatie kunnen ze eindelijk nadenken over wie ze zijn, wat ze willen, en hoe ze hier zijn beland.

Deze reflectie kan pijnlijk zijn. Het vereist eerlijkheid over het eigen aandeel in de problemen, het erkennen van fouten, en het confronteren van eigen angsten en onzekerheden.

Maar het kan ook een tijd van enorme groei zijn. Mensen ontdekken krachten die ze niet wisten te hebben, herontdekken passies en interesses die waren verwaarloost, en vormen een nieuw zelfbeeld.

**Therapie als hulpmiddel** Professionele therapie kan cruciaal zijn in deze fase. Een therapeut biedt een veilige ruimte om emoties te verwerken, patronen te onderzoeken, en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

## 9.7 **Het leven opnieuw vormgeven**

**Langzaam begint de persoon die vertrokken is een nieuw leven vorm te geven. Dit omvat: - Nieuwe woonruimte: Een plek die echt van hen is - Nieuwe routines: Die passen bij wie ze nu zijn of willen zijn - Nieuwe sociale netwerken: Vrienden die hen steunen in deze nieuwe fase - Werk of studie: Nieuwe ambities of het hervatten van oude carrièreplannen - Hobby's en Interesses: Activiteiten die vreugde en betekenis brengen**

Dit proces duurt maanden tot jaren en is niet lineair. Er zijn stappen vooruit en achteruit, momenten van hoop en momenten van wanhoop.

## 9.8 **De kinderen: afwezige ouder blijven**

Voor vrouwen die het huis hebben verlaten maar kinderen hebben, is er de uitdaging om een goede ouder te blijven ondanks de fysieke afstand. Dit omvat: - **Regelmatig contact:** Bellen, videobellen, afspraken maken - **Betrouwbaarheid:** Afspraken nakomen, aanwezig zijn als beloofd -

## **Emotionele beschikbaarheid: Luisteren naar de kinderen, hun gevoelens valideren - Navigeren van de relatie met de ex: Co-ouderschap is complex, vooral na een breuk**

Niet alle vrouwen slagen hierin. Sommigen worden zo overweldigd door schuldgevoel, schaamte, of eigen problemen dat ze afstand nemen van de kinderen. Dit verergert de pijn voor iedereen.

### **9.9 Het moment dat spijt opkomt**

Voor velen komt er een moment – weken, maanden, of zelfs jaren na vertrek – waarop spijt opkomt. Dit is een cruciaal moment en het thema van het volgende deel van dit artikel.

Spijt kan verschillende vormen aannemen: - Spijt over hoe dingen zijn gegaan (niet over het vertrek zelf, maar over de manier waarop) - Spijt over het vertrek zelf (realisatie dat het een fout was) - Spijt over de impact op anderen (vooral kinderen)

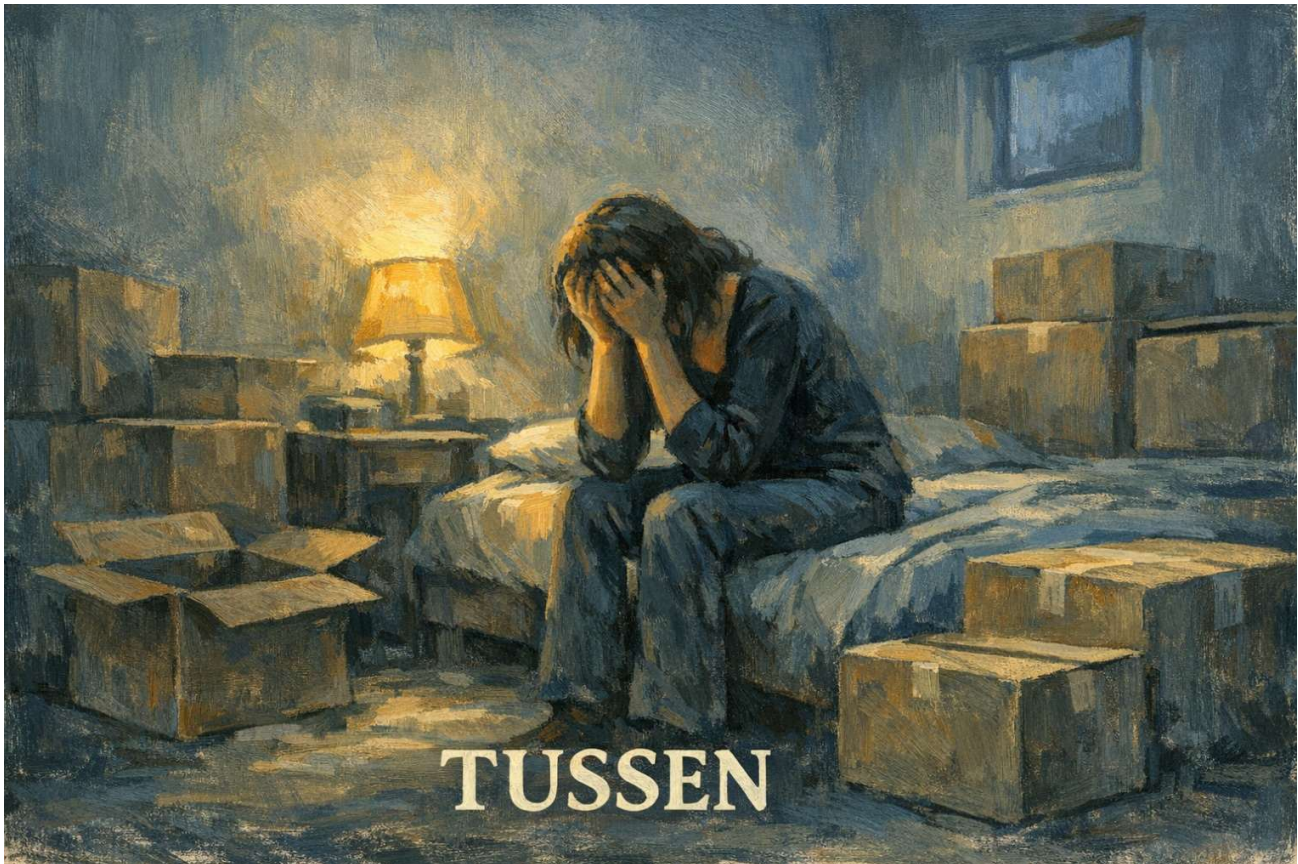
Deze spijt kan leiden tot de wens om terug te keren, om het goed te maken, om een tweede kans te krijgen.

### **9.10 De realiteit zonder romantisering**

Het is belangrijk om niet te romantiseren. Voor sommigen is vertrekken inderdaad de juiste beslissing en leidt het tot een beter, gelukkiger leven. Dit geldt vooral voor mensen die uit echt schadelijke of gevaarlijke situaties vluchten.

Maar voor anderen is het leven na vertrek niet wat ze hoopten. De vrijheid voelt als eenzaamheid. De problemen die ze hoopten achter te laten, blijken ze mee te dragen. De nieuwe start voelt als een vals begin.

Het is deze complexe realiteit – noch volledig bevrijdend, noch volledig rampzalig – die we moeten erkennen om het fenomeen van spijt en de wens tot terugkeer te begrijpen.



## DEEL IV: SPIJT EN DE WENS TOT TERUGKEER

---

### Hoofdstuk 10: De psychologie van spijt – wanneer het besef komt

#### 10.1 Wat is spijt?

Spijt is een complexe emotie die ontstaat wanneer we beseffen dat een andere keuze tot een beter resultaat had geleid. Het omvat: - **Cognitieve component:** Het begrijpen dat je een fout

**hebt gemaakt - Emotionele component: Verdriet, schaamte, schuldgevoel - Motivationale component: De wens om de situatie te herstellen of te veranderen**

Spijt over het verlaten van een gezin is bijzonder intens omdat het gaat om fundamentele relaties en levenskeuzes.

## 10.2 De vijf fasen van rouw na een breuk

Relatiedeskundigen vergelijken het verwerkingsproces van een scheiding vaak met de vijf fasen van rouw van Elisabeth Kübler-Ross (relatiepraktijkdekim.nl):

1. **Ontkenning** “Dit gebeurt niet echt,” “Het is een nachtmerrie waar ik uit zal ontwaken.” In deze fase is de realiteit te overweldigend om te accepteren.
2. **Boosheid** Woede jegens de ex-partner, de situatie, misschien zichzelf. “Hoe kon dit gebeuren?” “Het is niet eerlijk!”
3. **Onderhandelen** Fantasieën over hoe het anders had gekund. “Als ik maar dit had gedaan...” “Misschien kunnen we nog...”
4. **Depressie** Het volle gewicht van het verlies wordt gevoeld. Verdriet, leegte, rouw.
5. **Acceptatie** Het accepteren van de realiteit en het vinden van een manier om vooruit te gaan.

Voor de persoon die vertrokken is, kunnen deze fasen zich op een bepaald moment transformeren: na acceptatie kan spijt komen, en de wens om de situatie ongedaan te maken.

## 10.3 Factoren die spijt triggeren

Wat veroorzaakt het moment waarop spijt ontstaat? Verschillende factoren spelen een rol:

**Tijd en afstand** Met tijd en fysieke afstand van de situatie kunnen emoties bedaren en ontstaat ruimte voor reflectie. Wat in het moment overweldigend of ondraaglijk leek, kan in retrospectief anders worden geëvalueerd.

**Confrontatie met de realiteit** De realiteit van het leven na vertrek – eenzaamheid, financiële moeilijkheden, sociale isolatie – kan hard zijn. De fantasie van een nieuw, beter leven wordt geconfronteerd met de werkelijkheid.

**Het zien van de impact op anderen** Vooral het zien van de pijn van kinderen kan een krachtige trigger zijn. Een moeder die haar kinderen ziet huilen, die merkt dat ze haar nodig hebben en missen, kan overweldigd worden door schuldgevoel en de wens om terug te gaan.

**Het einde van een affaire** Voor vrouwen die vertrokken zijn voor een affaire, kan het einde van die affaire een keerpunt zijn. Plotseling is de reden voor vertrek weg, en ze worden geconfronteerd met wat ze hebben opgegeven.

**Mijlpalen en herinneringen** Verjaardagen, jubilea, feestdagen – momenten die voorheen samen werden gevierd – kunnen herinneringen en gemis oproepen en leiden tot spijt.

## Casus 18: Carla's besef

***Carla, die een affaire had gehad en uiteindelijk haar gezin had verlaten, bracht vijf maanden in een appartement door met de man met wie ze de affaire had. In het begin voelde het als een nieuwe start – spannend, romantisch. Maar langzaam begon de glans te vervagen. De man was anders dan tijdens de affaire; ze hadden meer conflict, minder verbinding. Op een dag belde haar dochter, huilend, omdat ze Carla miste en niet begreep waarom mama was weggegaan. Die avond, alleen in het appartement (de man was uit), werd Carla overspoeld door spijt. Ze realiseerde zich dat ze haar huwelijk had opgegeven voor een illusie, dat ze haar kinderen had gekwetst voor iets oppervlakkigs. Ze wilde terug, maar durfde niet te vragen.***

#### **10.4 Spijt versus berouw**

Het is belangrijk onderscheid te maken tussen spijt en berouw.

**Spijt** Gericht op het resultaat: “Ik wou dat ik dit niet had gedaan omdat de consequenties negatief zijn voor mij.”

**Berouw** Gericht op de morele dimensie: “Wat ik deed was fout, ik heb anderen pijn gedaan, en ik neem volledige verantwoordelijkheid.”

Voor effectief herstel is berouw essentiëler dan spijt. Spijt alleen kan oppervlakkig zijn en gemotiveerd door eigenbelang. Berouw omvat empathie voor de pijn die is veroorzaakt en een oprechte wens om het goed te maken (juttucoaching.nl).

#### **10.5 Zelfreflectie en het erkennen van eigen aandeel**

Een cruciaal element in het proces naar spijt en berouw is zelfreflectie: eerlijk naar jezelf kijken en je eigen aandeel in de problemen erkennen.

Voor vrouwen die vertrokken zijn na jarenlang ongelukkig te zijn geweest, kan dit betekenen erkennen dat ze wellicht niet duidelijk hebben gecommuniceerd, of dat ze bepaalde problemen hebben vermeden in plaats van aan te pakken.

Voor vrouwen die vreemd zijn gegaan, is het erkennen dat, hoe onbevredigend het huwelijk ook was, ontrouw een keuze was waarvoor zij verantwoordelijkheid dragen.

Voor jongeren die zijn weggelopen, kan het betekenen erkennen dat weggelopen de problemen niet heeft opgelost en misschien zelfs heeft verergerd.

Deze zelfreflectie is pijnlijk maar noodzakelijk. Zonder eerlijkheid over het eigen aandeel is herstel niet mogelijk.

### 10.6 De rol van therapie in het proces van spijt

**Professionele begeleiding kan cruciaal zijn in dit proces. Een therapeut kan helpen: - Emoties verwerken: De complexe mix van schuldgevoel, verdriet, en spijt - Patronen identificeren: Waarom gebeurde dit? Wat zijn onderliggende problemen? - Verantwoordelijkheid nemen: Zonder jezelf te vernietigen met schuldgevoel - Beslissingen maken: Wat nu? Proberen terug te gaan? Vooruit gaan?**

### 10.7 De angst voor afwijzing

Als spijt opkomt en de wens om terug te keren, is er vaak intense angst voor afwijzing. “Wat als ze me niet terug willen?” “Wat als het te laat is?” “Wat als ze me haten?”

Deze angst kan verlamrend zijn en verhinderen dat de persoon contact zoekt. Sommigen blijven in een toestand van verlamrende spijt, zonder actie te ondernemen uit angst voor verdere pijn.

### 10.8 Spijt en zelfvergeving

Een ander belangrijk aspect is zelfvergeving. Mensen die spijt hebben kunnen zichzelf niet vergeven voor wat ze hebben gedaan. Ze blijven hangen in schuldgevoel en zelfveroordeling.

Zelfvergeving betekent niet dat wat je deed oké was, maar dat je jezelf toestaat om mens te zijn – met gebreken, fouten, en de capaciteit om te leren en te groeien. Het is het loslaten van de constante zelfkastijding en het claimen van de mogelijkheid om het beter te doen.

### 10.9 Ambivalentie: spijt en toch ook geen spijt

Interessant is dat spijt vaak gepaard gaat met ambivalentie. De persoon heeft spijt over het vertrek en de pijn die het heeft veroorzaakt, maar erkent tegelijkertijd dat vertrekken ook aspecten van bevrijding of groei heeft gebracht.

“Ik heb spijt dat ik mijn gezin heb gekwetst, maar ik heb ook dingen over mezelf geleerd.”

Deze ambivalentie is niet per definitie problematisch; het weerspiegelt de complexiteit van menselijke ervaringen.

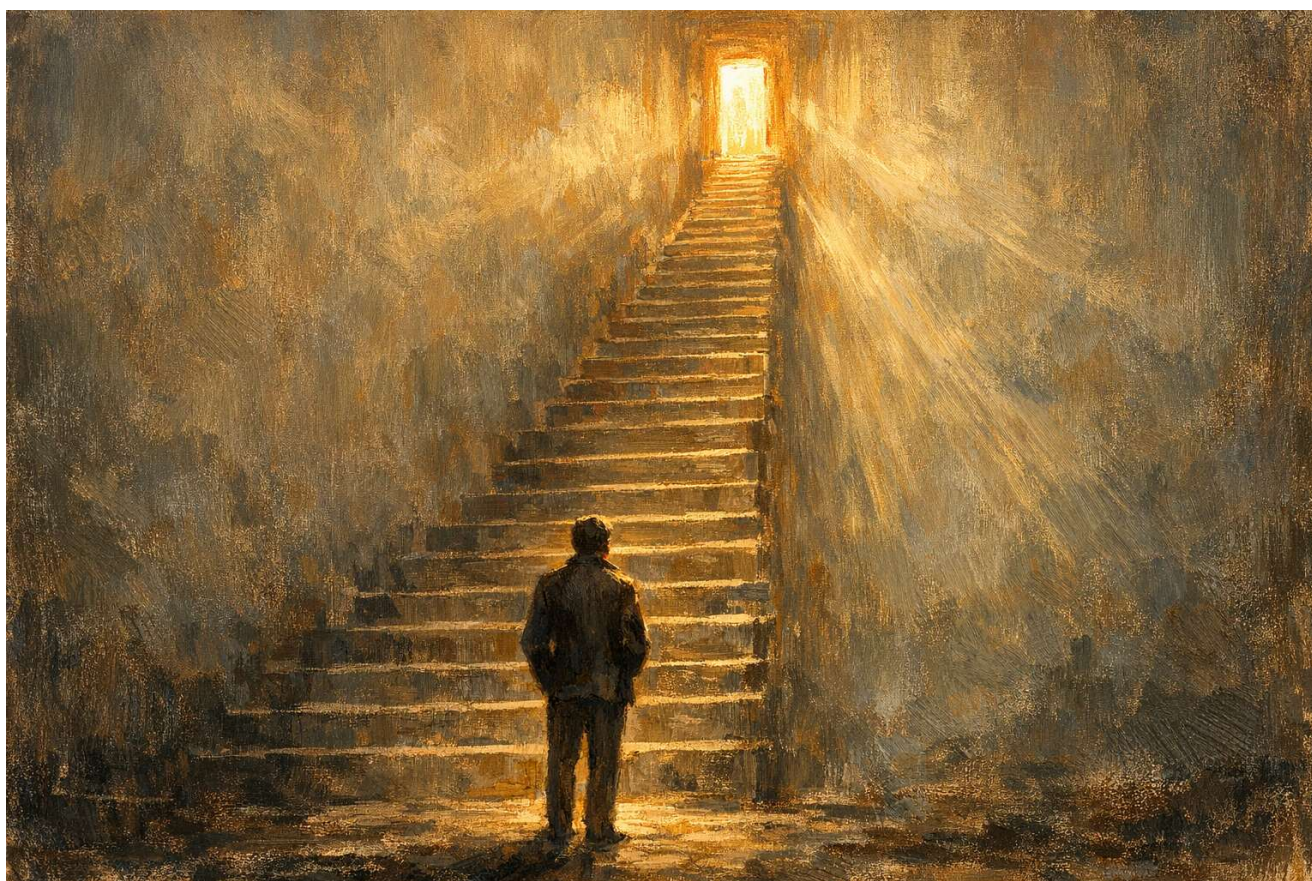
### **10.10 Spijt als motivatie voor verandering**

In het beste geval kan spijt een motivatie zijn voor echte verandering. Het kan het startpunt zijn voor: - Persoonlijke groei en ontwikkeling - Het leren van betere communicatievaardigheden - Het

werken aan onderliggende psychologische problemen - Het ontwikkelen van meer empathie en inzicht in de behoeften van anderen

Spijt die leidt tot concrete verandering is krachtiger dan spijt die alleen emotie blijft.

---



## Hoofdstuk 11: De moeilijke weg terug – bruggen bouwen over diep water

### 11.1 Het eerste contact

Als spijt heeft geleid tot de beslissing om contact te zoeken, is de vraag: hoe? Het eerste contact na een periode van afwezigheid is cruciaal en kan de toon zetten voor wat volgt.

**Verschillende vormen van eerste contact:** - **Telefoongesprek:** Direct, persoonlijk, maar ook confronterend - **Tekstbericht of brief:** Geeft tijd om woorden zorgvuldig te kiezen - **Via een tussenpersoon:** Familie of vriend die bemiddelt

Elk heeft voor- en nadelen. Het belangrijkste is dat de boodschap oprecht is en duidelijkheid biedt over wat de bedoeling is.

### Casus 19: Sophie's brief

*Sophie, die vier maanden weg was geweest na haar affaire, besloot een brief te schrijven aan haar man. Ze overwoog bellen, maar was te bang voor zijn reactie. In de brief erkende ze haar fouten zonder excuses of de schuld bij hem te leggen. Ze beschreef haar spijt en de impact die de afgelopen maanden op haar hadden gehad. Ze schreef over haar liefde voor hun kinderen en haar verlangen om een manier te vinden om weer deel uit te maken van hun leven. Ze eindigde met: "Ik begrijp als je me niet wilt zien. Maar als je bereid bent om te praten, zou ik dat enorm waarderen." Ze stuurde de brief en wachtte, dagenlang angstig, op een reactie.*

### 11.2 De reactie van het achterblijvende gezin

De reactie van het achterblijvende gezin – de partner, de kinderen – is uiteraard variabel en vaak emotioneel complex.

**Mogelijke reacties:** - **Onmiddellijke afwijzing:** "Ga weg, ik wil niets met je te maken hebben." - **Boosheid en beschuldigingen:** "Hoe durf je nu terug te komen?" - **Twijfel en voorzichtigheid:** "Ik weet niet wat ik hiervan moet denken." - **Opluchting en hoop:** "Ik wil ook dat we het proberen."

- **Ambivalentie:** Een mix van alles hierboven

Voor de persoon die terugreikt, kan elke reactie, behalve misschien de laatste, moeilijk te verwerken zijn.

### 11.3 Het eerste gesprek

Als er bereidheid is om te praten, volgt vaak een eerste gesprek. Dit is typisch emotioneel geladen.

**Voor de persoon die terug wil:** De verleiding kan zijn om te verdedigen, uit te leggen, excuses te maken. Maar wat cruciaal is, is luisteren. Luisteren naar de pijn die is veroorzaakt, naar de woede, naar de vragen – en ruimte geven voor die emoties zonder meteen te proberen ze op te lossen.

**Voor de achterblijvende partner:** Dit is een moment om te uiten wat er gevoeld is en nog steeds wordt gevoeld. Maar ook om te luisteren naar wat de ander te zeggen heeft, niet om het goed te keuren, maar om te begrijpen.

**Professionele mediation** Vaak is het nuttig om dit eerste gesprek te laten faciliteren door een professional – een relatietherapeut of mediator. Zij kunnen zorgen dat het gesprek niet escaleert, dat beide partijen gehoord worden, en dat de focus blijft op begrip en mogelijkheid tot herstel ([mayetmediators.nl](http://mayetmediators.nl)).

### 11.4 De eisen en voorwaarden

De achterblijvende partner heeft vaak eisen of voorwaarden waaraan voldaan moet worden voordat herstel mogelijk is. In gevallen van ontrouw zijn dit bijvoorbeeld:

- **Volledige transparantie: Toegang tot telefoon, email, sociale media**
- **Contact verbreken: Elke link met de derde persoon volledig verbreken**
- **Therapie: Zowel individueel als als koppel**
- **Tijd: Geen verwachting van onmiddellijke verzoening, maar stappen zetten in de loop van de tijd**
- **Eerlijkheid: Alle vragen beantwoorden, ook als dat pijnlijk is**

Deze eisen zijn redelijk en noodzakelijk. Zonder transparantie en verantwoordelijkheid is het herstellen van vertrouwen onmogelijk ([verkenjegeest.com](http://verkenjegeest.com), [fitenvitaalcoaching.nl](http://fitenvitaalcoaching.nl)).

#### **Casus 20: De voorwaarden van Peter**

***Na Sophie's brief belde Peter haar. Het gesprek was kort en gespannen. Hij zei dat hij zou nadenken. Twee weken later stemde hij in met een gesprek, op voorwaarde dat het bij een therapeut was. Tijdens dat gesprek vertelde Peter over zijn pijn, zijn woede, zijn gevoel van verraad. Sophie luisterde, huilde, verontschuldigde zich. Peter zei: "Ik weet niet of ik dit kan vergeven. Maar ik ben bereid om te proberen, voor de kinderen. Maar dan moet het contact met die man volledig weg zijn. Ik moet je telefoon kunnen checken wanneer ik wil. En we gaan in therapie." Sophie stemde toe.***

### 11.5 Het proces van vertrouwen herbouwen

Vertrouwen herbouwen na een breuk is een langzaam, moeizaam proces. Het kan jaren duren en vereist consistent gedrag.

**Voor de persoon die terug wil: - Transparantie: Geen geheimen, geen verdacht gedrag - Geduld: Begrijpen dat de ander tijd nodig heeft - Consequent gedrag: Doen wat je zegt, beloftes nakomen - Empathie: Blijven inzicht tonen in de pijn van de ander**

**Voor de achterblijvende partner: - Bereidheid om te proberen: Het verleden niet constant gebruiken als wapen - Openheid: Delen wanneer iets triggert of pijn doet - Realistische verwachtingen: Begrijpen dat herstel tijd kost**

### 11.6 De rol van kinderen in het herstel

Als er kinderen zijn, is hun rol in het herstelproces belangrijk maar complex.

**Betrekken of beschermen?** Ouders worstelen vaak met de vraag hoeveel kinderen moeten weten. Jonge kinderen hoeven geen details te kennen, maar verdienen wel eerlijkheid op hun niveau. Oudere kinderen hebben vaak meer inzicht en kunnen sterkere meningen hebben.

**Loyaliteitsconflicten navigeren** Kinderen moeten niet gedwongen worden om te kiezen of partij te nemen. Ze moeten ruimte krijgen om hun eigen relatie met beide ouders te hebben.

#### **Casus 21: Lisa's worsteling**

*Lisa, de 17-jarige dochter van Peter en Clara, was extreem boos toen haar moeder contact zocht. Ze weigerde haar te zien. "Ze heeft ons in de steek gelaten, en nu wil ze zomaar terug? Dat is niet eerlijk!" Peter, ondanks zijn eigen pijn, probeerde Lisa te helpen: "Ik begrijp je boosheid. Ik voel het ook. Maar ze is nog steeds je moeder. Je hoeft niet meteen te vergeven, maar misschien op een dag wil je haar horen." Het duurde zes maanden voordat Lisa bereid was haar moeder te zien. Het gesprek was moeilijk, maar het was een begin.*

### 11.7 Praktische stappen: samenwonen of gescheiden blijven?

Als herstel wordt overwogen, is een praktische vraag: gaat de vertrokken persoon terug naar het huis, of blijven ze voorlopig gescheiden wonen?

Dit hangt af van de situatie. In sommige gevallen is een geleidelijke hereniging beter: eerst regelmatig contact, dan bezoeken, en uiteindelijk samenwonen. Dit geeft tijd om te zien of het echt werkt zonder de druk van onmiddellijke samenwoning.

In andere gevallen is er een duidelijke wens om het gezin meteen te herenigen, vooral als kinderen betrokken zijn.

### **11.8 De rol van de bredere familie en sociale omgeving**

De familie en vrienden van beide partners spelen ook een rol. Sommigen kunnen het herstel steunen, terwijl anderen het saboteren – bewust of onbewust.

De achterblijvende partner moet wellicht uitleggen aan familie waarom ze bereid zijn om het te proberen, ondanks de pijn. De vertrokken partner moet omgaan met oordeel en wantrouwen van de sociale omgeving.

### **11.9 Terugval en setbacks**

Het herstelproces is zelden lineair. Er zijn momenten van vooruitgang en momenten van terugval.

**Triggers** Bepaalde dingen kunnen oude pijn en wantrouwen triggeren: een late thuiskomst, een niet beantwoorde telefoon, een ontmoeting met de derde persoon. Deze triggers veroorzaken intense emoties en kunnen leiden tot conflicten.

**Omgaan met setbacks** Cruciaal is om setbacks niet te zien als bewijs dat het niet kan werken, maar als een normaal onderdeel van het proces. Elke setback is een kans om te leren hoe beter om te gaan met moeilijke momenten.



### 11.10 Het belang van professionele begeleiding

We hebben dit al meerdere keren genoemd, maar het kan niet genoeg benadrukt worden: professionele begeleiding is vaak cruciaal voor succesvol herstel.

Een relatietherapeut kan: - Een veilige ruimte bieden voor moeilijke gesprekken - Hulp bieden bij communicatieve vaardigheden - Helpen onderliggende patronen te identificeren en te veranderen - Beide partners ondersteunen in hun individuele verwerkingsprocessen - Realistische verwachtingen stellen en mijlpalen identificeren

Therapie is geen teken van zwakte, maar van toewijding aan het proces van herstel.

---

## Hoofdstuk 12: Tweede kansen – is herstel mogelijk?

### 12.1 De vraag: kan het ooit weer goed komen?

Dit is de vraag die centraal staat voor veel families die overwegen een tweede kans te geven: kan het ooit weer goed komen? Kan vertrouwen herbouwd worden? Kan liefde herleven? Kan een gezin helen?

Het eerlijke antwoord is: het hangt ervan af.

### 12.2 Factoren die herstel bevorderen

Onderzoek en klinische ervaring wijzen op factoren die herstel waarschijnlijker maken:

1. **Oprecht berouw** De vertrokken persoon neemt volledige verantwoordelijkheid zonder excuses of de schuld bij de ander te leggen ([juttucoaching.nl](http://juttucoaching.nl)).
2. **Bereidheid van beide partijen** Herstel is alleen mogelijk als beide partijen het willen en bereid zijn te investeren in het proces.
3. **Tijdsverloop** Interessant is dat onderzoek suggereert dat snellere toenadering na de breuk (na de initiële emotionele storm is geluwd) betere resultaten heeft dan jaren later ([thema.nl](http://thema.nl)).
4. **Externe ondersteuning** Therapie, steun van familie (als die constructief is), sociale netwerken die het herstel ondersteunen.
5. **Fundamentele compatibiliteit** Er moet een basis zijn om op te bouwen: gedeelde waarden, respect, en een geschiedenis van positieve interacties naast de problemen.
6. **Bereidheid om te veranderen** Beide partijen moeten bereid zijn om te kijken naar hun eigen gedrag en patronen en te veranderen. Zonder verandering zullen oude problemen terugkeren.

**7. Afwezigheid van voortgaand misbruik** Herstel is niet mogelijk in situaties van voortgaande mishandeling – fysiek, emotioneel, of seksueel. In dergelijke gevallen is veiligheid de prioriteit.

### 12.3 Factoren die herstel bemoeilijken

Er zijn ook factoren die herstel moeilijker of onmogelijk maken:

- 1. Gebrek aan berouw** Als de vertrokken persoon niet echt spijt heeft of de schuld blijft ontwijken, is herstel niet mogelijk.
- 2. Voortgaand contact met derde persoon** In gevallen van ontrouw: als de ontrouwe partner het contact met de derde niet volledig verbreekt, kan vertrouwen niet herbouwd worden.
- 3. Toxiciteit** Als de relatie fundamenteel toxisch is – gekenmerkt door constante conflict, gebrek aan respect, psychologische mishandeling – is het vaak beter om niet terug te gaan.
- 4. Onvergeeflijkheid** Als de achterblijvende partner niet kan of wil vergeven (en dat is een legitieme keuze), kan herstel niet plaatsvinden. Vergeving kan niet afgedwongen worden.
- 5. Te veel schade** Soms is er simpelweg te veel schade aangericht. De pijn is te diep, het vertrouwen te volledig gebroken, de geschiedenis te beladen. In dergelijke gevallen kan scheiden de gezondste optie zijn.

### 12.4 Verschillende soorten herstel

Het is belangrijk te erkennen dat “herstel” verschillende vormen kan aannemen:

- 1. Volledige verzoening** De relatie wordt hersteld en herbouwd, soms sterker dan voorheen. Het gezin komt weer samen en vindt een nieuw evenwicht.
- 2. Functioneel co-ouderschap** De romantische relatie wordt niet hersteld, maar beide ouders vinden een manier om effectief samen te werken in het belang van de kinderen.
- 3. Vreedzaam gescholden leven** Er is geen herstel van de relatie, maar wel een vorm van acceptatie en vrede. De woede en pijn verminderen, en beide partijen kunnen verder met hun leven zonder bitterheid.
- 4. Blijvende breuk** In sommige gevallen blijft de breuk definitief en blijft er bitterheid of pijn. Dit is de minst wenselijke uitkomst, maar soms de realiteit.

### 12.5 Het herstel van vrouwen die vreemd zijn gegaan

Herstel na ontrouw is mogelijk, maar moeilijk. Studies tonen dat ongeveer 15-50% van de koppels bij elkaar blijft na ontrouw (de grote variatie hangt af van hoe “blijven bij elkaar” gedefinieerd wordt en hoe lang de follow-up is).

Cruciaal voor herstel is: - **Transparantie**: De ontrouwe partner moet alle vragen beantwoorden - **Geduld**: Het kan jaren duren om vertrouwen te herbouwen - **Empathie**: Voortdurend begrip tonen voor de pijn van de partner

### **Casus 22: Peter en Sophie, een jaar later**

*Een jaar nadat Sophie contact had gezocht met Peter, woonden ze weer samen. Het was geen sprookje. Er waren moeilijke momenten, ruzies, momenten waarop Peter nog steeds woede voelde en Sophie zich schuldig voelde. Maar ze werkten eraan. Ze gingen wekelijks naar therapie. Sophie had volledig contact met de andere man verbroken, had van baan veranderd om afstand te creëren. Ze was transparant: Peter kon haar telefoon checken wanneer hij wilde (hoewel hij dat na een paar maanden steeds minder deed). Langzaam, heel langzaam, groeiden ze weer naar elkaar toe. Ze leerden opnieuw communiceren. Ze spraken over wat er mis was gegaan in hun huwelijk – niet om het vreemdgaan goed te praten, maar om te voorkomen dat dezelfde problemen terugkwamen. Het was hard werk, maar beiden waren toegewijd.*

### **12.6 Het herstel van jongeren die weggelopen zijn**

Voor jongeren die zijn weggelopen is herstel vaak complex maar vaak ook mogelijk, vooral omdat de gezinsdynamiek nog kan veranderen (de jongere en de ouders ontwikkelen zich nog).

Cruciaal is: - **Veiligheid eerst**: Als de jongere wegliep vanwege mishandeling, moet die situatie eerst aangepakt worden - **Luisteren**: Ouders moeten echt luisteren naar waarom de jongere wegliep - **Verandering**: De dynamiek thuis moet veranderen; anders zal de jongere weer weggelopen

- **Professionele hulp**: Gezinstherapie, individuele therapie voor de jongere

### **Casus 23: Yasmin en haar familie**

*Yasmin, het 15-jarige meisje dat was weggelopen vanwege de strikte regels thuis, keerde na twee weken terug met hulp van maatschappelijk werk. De eerste dagen waren gespannen. Haar ouders waren boos en bang geweest. Maar met mediation van een cultureel sensitieve therapeut begonnen ze te praten. Yasmin kon uitleggen hoe ze zich voelde – niet dat ze haar cultuur afwees, maar dat ze ruimte nodig had om haar eigen weg te vinden. Haar ouders realiseerden zich dat te strikte controle hun dochter alleen maar verder weg zou duwen. Ze maakten afspraken: meer vrijheid voor Yasmin in ruil voor openheid over waar ze was en met wie. Het was niet perfect, en er waren nog conflicten, maar de communicatie was open en er was wederzijds respect.*

### **12.7 De nieuwe relatie na herstel**

Als herstel succesvol is, is de relatie niet hetzelfde als voorheen. En dat is goed. De oude relatie had problemen die tot de breuk leidden. De nieuwe relatie moet anders zijn.

**Kenmerken van een herstelde relatie: - Meer bewuste communicatie: Beide partners zijn alerter op elkaars behoeften - Grotere waardering: Niet langer als vanzelfsprekend beschouwen**

**- Veerkracht: Bewezen dat ze moeilijke tijden kunnen overleven - Diepere Intimiteit: Door de kwetsbaarheid die gedeeld is**

Maar er zijn ook littekens. Volledige trust kan tijd kosten, en bepaalde topics blijven gevoelig.

## **12.8 Wanneer het niet werkt**

Het is ook belangrijk om eerlijk te zijn: soms werkt het niet. Ondanks inspanningen, therapie, goede intenties – soms is de schade te groot of de basis te zwak.

Het erkennen hiervan is geen falen. Het is eerlijkheid over wat mogelijk is.

In dergelijke gevallen is het gezonder om te focussen op een vreedzame scheiding, effectief co-ouderschap, en individueel herstel.

## **12.9 Het concept van “vergeving” opnieuw bekijken**

We zullen vergeving dieper verkennen in het volgende deel, maar het is belangrijk om hier te noemen dat vergeving niet hetzelfde is als verzoening.

Je kunt iemand vergeven (loslaten van wrok, accepteren van wat gebeurd is) zonder de relatie te herstellen. En omgekeerd, je kunt proberen de relatie te herstellen terwijl vergeving nog een proces is.

## **12.10 De hoop en de realiteit**

Er is hoop voor herstel, maar het vereist: - Eerlijkheid - Bereidheid om te veranderen - Geduld - Ondersteuning - Tijd

Het is geen snelle fix, geen sprookje. Maar voor families die bereid zijn het werk te doen, is een tweede kans mogelijk.



# DEEL V: VERGEVING EN HERSTEL

---

## Hoofdstuk 13: Wat betekent vergeven? – een innerlijk proces

### 13.1 Vergeving gedefinieerd

Vergeving is een van de meest misverstande concepten in menselijke relaties. Veel mensen denken dat vergeven betekent: - De daad goedkeuren (“Het was oké wat je deed”) - De pijn ontkennen (“Het deed geen pijn”) - Vergeten (“Ik zal het nooit meer ter sprake brengen”) - Meteen vertrouwen (“Alles is weer zoals het was”)

Maar vergeving is geen van deze dingen.

**Vergeving is een intern proces** waarbij je bewust besluit om de wrok, bitterheid en verlangen naar vergelding los te laten. Het is het bevrijden van jezelf van de last van voortdurende woede en pijn. Het is een geschenk aan jezelf, niet primair aan de ander (pastoralezorg.be).

### 13.2 Waarom vergeven moeilijk is

Vergeving is moeilijk omdat: - Het voelt als het laten winnen van de ander - Het voelt als verraad aan je eigen pijn - Het vereist het loslaten van het slachtofferschap - Het betekent het opgeven van fantasieën over gerechtigheid of wraak

Bovendien wordt in onze cultuur soms de boodschap gegeven dat vergeven “zwak” is, dat het betekent dat je een deurmat bent. Maar het tegendeel is waar: vergeving vereist enorme kracht.

### 13.3 Wat vergeving niet is

Laten we expliciet maken wat vergeving NIET inhoudt:

- 1. Goedkeuring** Vergeven betekent niet dat je vindt dat wat er gebeurde oké is. Je kunt vergeven en tegelijkertijd erkennen dat er iets slechts, pijnlijks, of fouts is gebeurd.
- 2. Vergeten** “Vergeven en vergeten” is een mythe. Je zult niet vergeten wat er gebeurde. De herinneringen blijven, maar de emotionele lading kan verminderen.

**3. Verzoening** Je kunt iemand vergeven zonder de relatie te herstellen. Vergeving is een innerlijk proces; verzoening vereist de participatie van beide partijen.

**4. Vertrouwen** Vergeving betekent niet dat vertrouwen automatisch hersteld is. Vertrouwen moet herbouwd worden door consistente, betrouwbare handelingen over tijd.

**5. Geen consequenties** Vergeving betekent niet dat er geen consequenties zijn. Iemand die vreemd is gegaan kan vergeven worden, en er kan toch besloten worden om te scheiden.

#### 13.4 De voordelen van vergeven

Onderzoek toont aan dat vergeving significante voordelen heeft voor de persoon die vergeeft:

**Mentale gezondheid** - Verminderde depressie en angst - Lagere stress levels - Beter emotieregulatie

**Fysieke gezondheid** - Lagere bloeddruk - Beter immuunsysteem - Verminderde chronische pijn

**Relationele gezondheid** - Betere interpersoonlijke relaties - Meer empathie en compassie - Grotere relatie tevredenheid (als er verzoening is)

Omgekeerd, het vasthouden aan wrok en wrok kan leiden tot mentale en fysieke gezondheidsproblemen (thema.nl).

#### 13.5 Het proces van vergeving

Vergeving is geen eenmalige beslissing, maar een proces dat zich in de loop van tijd ontvouwt.

**Fase 1: Erkenning van de pijn** Je kunt niet vergeven zonder eerst de volledige omvang van de pijn te erkennen. Dit betekent niet eindeloos in de pijn blijven hangen, maar wel eerlijk zijn over hoe diep de wond is.

**Fase 2: Besluit om te vergeven** Dit is een bewuste keuze: "Ik wil niet langer gevangen zijn in wrok. Ik kies ervoor om te vergeven." Deze beslissing is het startpunt, niet het eindpunt.

**Fase 3: Emotioneel werk** Werken door de emoties: woede, verdriet, angst. Dit kan met therapie, journaling, gesprekken met vertrouwelingen.

**Fase 4: Perspectief verschuiven** Proberen te begrijpen (niet goedkeuren, maar begrijpen) waarom de ander deed wat ze deden. Wat waren hun pijnen, angsten, zwakheden?

**Fase 5: Loslaten** Het actief loslaten van wrok. Dit kan ritueel (een brief schrijven en verbranden) of meer subtiel (merken dat je minder vaak met woede aan de situatie denkt).

**Fase 6: Voortgaande groei** Vergeving is niet iets dat je één keer doet. Op moeilijke momenten kan oude pijn terugkomen, en je moet opnieuw kiezen om los te laten.

### 13.6 Het verschil tussen vergeving en verzoening

Zoals eerder genoemd: vergeving kan eenzijdig; verzoening vereist twee partijen.

**Vergeving** Een intern proces van de gekwetste persoon. Het kan gebeuren ongeacht of de ander berouw toont, verontschuldigingen aanbiedt, of zelfs nog leeft.

**Verzoening** Het herstellen van de relatie. Dit vereist dat beide partijen betrokken zijn, dat de persoon die de pijn veroorzaakte berouw toont, en dat er een basis is om op voort te bouwen.

Je kunt vergeven zonder te verzoenen. En je kunt proberen te verzoenen terwijl vergeving nog in proces is.

### 13.7 Vergeving in verschillende contexten

**Bij ontrouw** Vergeving na ontrouw is misschien wel een van de moeilijkste vormen. De breuk van vertrouwen is zo fundamenteel. Toch is het mogelijk. Het vereist tijd, transparantie, en consistent gedrag van de ontrouwe partner.

**Bij jongeren die wegliepen** Ouders moeten soms vergeven – niet de jongere die “wegging”, maar zichzelf voor wat ze wellicht hebben bijgedragen aan de situatie. En jongeren moeten soms hun ouders vergeven voor verwaarlozing of mishandeling.

**Bij emotionele verwaarlozing** Dit is subtiel omdat er geen enkele dramatische daad is om te vergeven, maar jaren van kleine verwaarlozing. Vergeving hier betekent loslaten van opgebouwde wrok over al die kleine momenten van niet gezien worden.

### **Casus 24: Peter's reis naar vergeving**

***Peter, het jaar na Sophie's terugkeer, worstelde met vergeving. Hij had besloten het te proberen, ze woonden samen, maar de woede kwam in golven. Elke keer dat hij aan de affaire dacht, voelde hij zich verraden. In therapie werkte hij aan vergeving. Zijn therapeut legde uit: "Vergeving is niet voor***

***haar, het is voor jou. De woede houdt je gevangen."* Peter begon te werken aan het begrijpen van waarom Sophie deed wat ze deed – niet om het goed te praten, maar om het menselijk te maken. Hij zag haar kwetsbaarheid, haar eigen pijn die tot de affaire leidde. Langzaam, over maanden,**

***voelde hij de greep van woede verminderen. Hij zou nooit vergeten, maar hij kon loslaten. Dat was zijn vergeving.***

### **13.8 Wanneer vergeving niet mogelijk is**

Het is ook belangrijk te erkennen: soms is vergeving niet mogelijk, of tenminste niet binnen een redelijk tijdsbestek.

In gevallen van ernstige mishandeling, trauma, of extreme verraad, kan de pijn zo diep zijn dat vergeving jarenlang een proces is, of misschien nooit volledig bereikt wordt.

Dat is oké. Het dwingen van vergeving is niet gezond. Soms is het beste wat iemand kan doen het accepteren van wat gebeurde, zonder noodzakelijkerwijs te vergeven in de volledige zin.

### **13.9 Vergeving en religieuze/spirituele dimensies**

Voor veel mensen is vergeving verbonden met religieuze of spirituele overtuigingen. In veel religieuze tradities – christendom, islam, boeddhisme, etc. – is vergeving een centrale waarde.

Deze spirituele dimensie kan vergeving faciliteren: het gevoel dat vergeven een morele plicht is, of dat een hogere macht steun biedt in het proces.

Tegelijkertijd kan religie ook druk creëren om te snel te vergeven, zonder de pijn volledig te verwerken. Dit kan leiden tot oppervlakkige vergeving die niet duurzaam is.

### **13.10 Zelfvergeving**

We hebben dit al kort aangeraakt, maar het verdient extra aandacht: zelfvergeving.

De persoon die het gezin verliet – of het nu door ontrouw, door impulsief weglopen, of andere redenen – draagt vaak intens schuldgevoel. Zichzelf vergeven kan moeilijker zijn dan vergeven door anderen.

Zelfvergeving vereist: - Erkennen van wat je deed en de schade die het veroorzaakte - Berouw en de wens om het beter te doen - Het accepteren van je menselijkheid en onvolmaaktheid - Concrete stappen om te leren en te groeien

Zonder zelfvergeving blijft de persoon gevangen in schaamte en zelfhaat, wat herstel in de weg staat.

---

## **Hoofdstuk 14: Het herstelproces – stap voor stap vooruit**

### **14.1 Herstel is een marathon, geen sprint**

Een van de belangrijkste dingen om te begrijpen over herstel – of het nu gaat om een huwelijk na ontrouw, een gezin na het weglopen van een jongere, of een andere gezinsbreuk – is dat het tijd kost. Veel tijd.

Er zijn geen snelle fixes. Geen magische therapiesessie die alles oplost. Geen formuliere verklaring die alle pijn wegneemt. Herstel is een langzaam, vaak moeizaam proces van kleine stappen vooruit, met regelmatige stappen achteruit.

### **14.2 Fase 1: Crisis en stabilisatie (0-3 maanden)**

De eerste fase na de hereniging of toenadering is chaotisch.

**Emotionele achtbaan** Emoties fluctueren wildly. Momenten van hoop worden afgewisseld met intense verdriet of woede. Voor de achterblijvende partner zijn er triggers – dingen die herinneren aan de pijn – die intense reacties veroorzaken.

**Praktische regelingen** Praktische zaken moeten geregeld: woonregelingen, financiën, wie doet wat in het huishouden, hoe gaan we om met de kinderen?

**Therapie en ondersteuning** Dit is het moment om professionele hulp te zoeken als dat nog niet gebeurd is. Zowel individuele als koppeltherapie kunnen nuttig zijn.

**Doel van deze fase** Het primaire doel is stabilisatie: voorkomen dat de situatie escaleert, basics op orde krijgen, een gevoel van veiligheid creëren.

### **14.3 Fase 2: Onderzoek en begrip (3-12 maanden)**

Na de eerste crisis komt een fase van dieper onderzoek.

**Wat ging er mis?** Beide partijen onderzoeken de factoren die leidden tot de breuk. Niet om schuld toe te wijzen, maar om te begrijpen. Dit omvat: - Relationele patronen - Communicatieproblemen

#### **- Onvervulde behoeften - Externe stressoren**

**Transparantie en eerlijkheid** De persoon die vertrok moet bereid zijn om alle vragen te beantwoorden, hoe pijnlijk ook. Voor het herstel van vertrouwen is volledige transparantie essentieel.

**Het eigen aandeel erkennen** Cruciaal is dat beide partijen hun eigen aandeel erkennen. Zelfs in situaties van ontrouw is het nuttig voor de bedrogen partner om te kijken naar wat er in de

relatie mis was (niet om de ontrouw goed te praten, maar om toekomstige problemen te voorkomen) (loslaten.nu).

**Doel van deze fase** Diep begrip van wat gebeurde en waarom, en het leggen van een fundament voor verandering.

#### **14.4 Fase 3: Herbouwen en veranderen (1-3 Jaar)**

Dit is de langste en meest intensieve fase.

**Nieuwe patronen ontwikkelen** De oude patronen die leidden tot problemen moeten doorbroken worden. Dit vereist: - Betere communicatievaardigheden leren - Conflictresolutie technieken

- **Emotionele intelligentie ontwikkelen - Nieuwe gewoontes rondom tijd samen, intimiteit, en dagelijkse interacties**

**Vertrouwen herbouwen** Dit gebeurt door consistent, betrouwbaar gedrag over tijd. Elke keer dat een belofte wordt nagekomen, elke keer dat transparantie wordt geboden, elke keer dat empathie wordt getoond, groeit het vertrouwen een klein beetje.

**Intimiteit herstellen** Zowel emotionele als fysieke intimiteit moeten hersteld worden. Voor koppels na ontrouw kan fysieke intimiteit bijzonder moeilijk zijn. De bedrogen partner kan worstelen met beelden van de affaire. Dit vereist geduld, communicatie, en soms specifieke seksuele therapie.

**Ups and downs navigeren** Er zijn goede periodes en slechte periodes. Bepaalde datums (de verjaardag van de ontdekking van de affaire), bepaalde gebeurtenissen (een ontmoeting met iemand die aan de situatie herinnert) kunnen triggers zijn. Leren om deze te navigeren is onderdeel van het proces.

**Doel van deze fase** Een nieuwe, gezondere relatie bouwen op de fundamenten van begrip en verandering.

#### **14.5 Fase 4: Consolidatie en groei (3+ Jaar)**

In deze fase is de relatie opnieuw gestabiliseerd, maar met een nieuwe basis.

**De nieuwe normaal** De relatie is anders dan voorheen – en dat is goed. Er is meer bewustzijn, meer waardering, meer intentionaliteit.

**Voortgaande groei** Groei stopt niet. Beide partners blijven werken aan zichzelf en aan de relatie.

**Veerkracht** Het gezin heeft bewezen dat het moeilijke tijden kan overleven, wat een gevoel van veerkracht geeft.

**Doel van deze fase** Een duurzame, gezonde relatie waarin het verleden een plaats heeft gekregen maar niet langer domineert.

## 14.6 De rol van therapie in elke fase

Professionele therapie kan in elke fase essentieel zijn:

**Fase 1:** Crisismanagement, emotionele ondersteuning **Fase 2:** Faciliteren van moeilijke gesprekken, inzichten bieden **Fase 3:** Nieuwe vaardigheden aanleren, patronen doorbreken **Fase 4:** Voortgaande ondersteuning en groei

**Verschillende therapeutische benaderingen kunnen nuttig zijn: - Emotionally Focused Therapy (EFT): Richt zich op het herstellen van emotionele binding - Cognitieve gedragstherapie (CGT): Richt zich op het veranderen van gedachten en gedragspatronen - Systemische therapie: Kijkt naar het gezin als systeem - Trauma-focused therapie: Voor situaties waarin trauma centraal staat**

## 14.7 Communicatie als kernvaardigheid

In elke fase is communicatie cruciaal. Veel problemen in relaties komen voort uit slechte communicatie. Herstel vereist het leren van nieuwe communicatievaardigheden:

**Actief luisteren** Echt luisteren naar wat de ander zegt, zonder direct te reageren of te verdedigen. Reflecteren: "Wat ik je hoor zeggen is..."

**"Ik"-uitspraken** In plaats van beschuldigend te zijn ("Jij doet nooit..."), spreken vanuit eigen ervaring: "Ik voel me verdrietig wanneer..."

**Non-verbale communicatie** Bewust zijn van lichaamstaal, toon van stem, en andere non-verbale signalen.

**Timing** Moeilijke gesprekken niet voeren als een of beide partijen emotioneel overweldigd zijn, maar een goed moment kiezen.

**Validatie** Elkaars gevoelens valideren, ook als je het niet eens bent met de interpretatie.

## 14.8 Het omgaan met triggers

Triggers – gebeurtenissen, woorden, plaatsen die oude pijn oproepen – zijn normaal in het herstelproces.

**Voor de getrggerde persoon:** - Bewust worden van wat triggert - Communiceren wanneer je getriggerd wordt - Zelfregulatie technieken gebruiken (ademhaling, grounding)

**Voor de partner:** - Empathie en geduld - Niet defensief worden - Herkennen dat de reactie niet altijd proportioneel lijkt maar emotioneel reëel is

## 14.9 Het betrekken van kinderen

Als er kinderen zijn, moeten zij ook deel uitmaken van het herstelproces, op een leeftijds passende manier.

**Jonge kinderen (onder 10)** Hebben simpele, geruststellende boodschappen nodig: "Mama en papa hadden het moeilijk, maar we werken eraan. Jullie hebben er niets mee te maken."

**Oudere kinderen en adolescenten (10+)** Kunnen meer begrijpen en hebben mogelijk meer vragen. Ze moeten eerlijke, maar niet overbelastende antwoorden krijgen. Ze hebben steun nodig om hun eigen emoties te verwerken.

**Gezinstherapie Kan helpen om als gezin te healen, niet alleen als koppel.**

## 14.10 Wanneer stoppen met proberen?

Een moeilijke vraag: wanneer is het tijd om te stoppen met proberen en te accepteren dat herstel niet mogelijk is?

**Tekenen dat het niet werkt:** - Één of beide partijen zijn niet echt gecommitteerd - Oude patronen blijven terugkeren zonder verandering - Er is geen vooruitgang ondanks therapie en inspanning - De relatie blijft toxisch - Het emotionele, fysieke of psychologische welzijn van één of beide partijen staat onder druk

In dergelijke gevallen kan het gezonder zijn om te focussen op een vreedzame scheiding.

Dit is geen falen. Het is erkenning van realiteit en het kiezen voor welzijn boven vasthouden aan wat niet werkt.

---

## Hoofdstuk 15: Gezinsdynamiek na verzoening – een nieuw evenwicht vinden

### 15.1 Het gezin als systeem

Een gezin is meer dan de som van individuele leden; het is een systeem waarin iedereen met iedereen interacteert en elkaar beïnvloedt. Wanneer een gezin door een crisis gaat – vertrek, breuk, hereniging – moet het hele systeem zich aanpassen.

## 15.2 **Nieuwe rollen en verwachtingen**

Na verzoening kunnen rollen binnen het gezin veranderd zijn.

**De ouder die vertrok** Is terug, maar niet als dezelfde persoon. Misschien met meer schuldbewustzijn, meer voorzichtigheid, of juist meer assertiviteit (als het vertrek kwam uit

onzichtbaarheid).

**De ouder die achterbleef** Heeft wellicht onafhankelijkheid ontwikkeld tijdens de afwezigheid van de partner, of draagt nog steeds wantrouwen.

**De kinderen** Kunnen veranderd zijn – meer onafhankelijk, meer waakzaam, of juist meer vasthoudend. Hun loyaliteiten kunnen verschoven zijn.

Deze nieuwe rollen moeten expliciet worden besproken en genawigeerd.

### **15.3 Het herstellen van dagelijkse routines**

Praktische routines moeten heropgebouwd worden: wie kookt, wie brengt de kinderen naar school, hoe besteden we avonden en weekenden?

Dit lijken kleine dingen, maar ze creëren de structuur van het dagelijkse leven en zijn belangrijk voor stabiliteit.

### **15.4 Het creëren van nieuwe tradities**

Naast het herstellen van oude routines kan het waardevol zijn om nieuwe tradities te creëren – dingen die specifiek horen bij het “nieuwe” gezin post-crisis.

Dit kan een wekelijkse familie-avond zijn, een nieuwe manier van vieringen vieren, of nieuwe gewoontes rondom communicatie (bijvoorbeeld een wekelijkse “check-in” waarbij iedereen deelt hoe het gaat).

### **15.5 Grenzen en privacy**

Na een crisis, vooral bij ontrouw, kan er een verschuiving zijn in grenzen en privacy. De achterblijvende partner kan behoefte hebben aan meer transparantie (toegang tot telefoon, weten waar de ander is).

Dit is begrijpelijk en noodzakelijk in de eerste fase van herstel. Maar op lange termijn moet er een balans gevonden worden tussen transparantie en respect voor privacy.

### **15.6 Het adresseren van littekens**

Zelfs na succesvol herstel blijven er littekens – emotioneel, relationeel.

Bepaalde onderwerpen blijven gevoelig. Bepaalde data (de dag van ontdekking, de dag van vertrek) kunnen moeilijk zijn. Er kunnen flashbacks of momenten van verdriet zijn.

Het gezin moet leren om deze littekens te erkennen zonder erdoor gedefinieerd te worden.

## **Casus 25: Het gezin van Peter en Sophie, twee jaar later**

*Peter en Sophie, twee jaar na hereniging, hadden een redelijk stabiel gezin. Maar de littekens waren er. De datum waarop Peter de affaire ontdekte was elk jaar een moeilijke dag. Sophie had geleerd om die dag extra aandacht te geven aan Peter, om te erkennen: "Ik weet dat deze dag moeilijk is." Hun kinderen, Tim en Lisa, hadden hun eigen littekens. Lisa was voorzichtiger met vertrouwen, alert op tekenen van conflict tussen haar ouders. Als gezin hadden ze geleerd om over deze dingen te praten, niet te doen alsof alles perfect was.*

### **15.7 De impact op kinderen en hun ontwikkeling**

Kinderen die een gezinsbreuk en hereniging hebben meegemaakt, zijn beïnvloed op manieren die pas later zichtbaar kunnen worden.

**Korte termijn:** - Angst, onzekerheid - Gedragsproblemen of juist te "braaf" zijn (bang om nog meer problemen te veroorzaken) - Schoolproblemen

**Lange termijn:** - Mogelijk cynisme over relaties - Moeilijkheden met vertrouwen - Of, paradoxaal, extra veerkracht en empathie

Ouders moeten alert zijn op deze effecten en ondersteuning bieden waar nodig.

### **15.8 De uitgebreide familie en sociale kring**

De bredere familie en vriendenkring hebben hun eigen reacties gehad op de crisis en hereniging. Sommigen zijn misschien nog steeds kritisch of afstandelijk.

Het gezin moet navigeren hoe ze hiermee omgaan: - Grenzen stellen met mensen die toxisch of oordelend blijven - Waardering tonen voor mensen die steun geboden hebben - Beslissen hoeveel ze delen over het herstelproces

### **15.9 Voorkomen van terugval**

Een belangrijk aspect is het voorkomen van terugval in oude, ongezonde patronen.

Dit vereist: - **Bewustzijn:** Alert blijven op vroege tekenen van problemen - **Communicatie:** Blijven praten, ook als het moeilijk is - **Voortgaande investering:** De relatie blijven prioriteren, niet als vanzelfsprekend beschouwen - **Externe hulp:** Niet aarzelen om terug te gaan naar therapie als dat nodig is

### 15.10 **Het vieren van mijlpalen**

Het is ook belangrijk om mijlpalen te vieren: zes maanden hereniging, een jaar, twee jaar. Dit zijn geen arrogante vieringen, maar erkenningen van het harde werk dat is geleverd en de afstand die is afgelegd.

Deze mijlpalen geven hoop en motivatie om door te gaan.

---

## **DEEL VI: MAATSCHAPPELIJK PERSPECTIEF**

---

### **Hoofdstuk 16: Stigma en taboes – de sociale dimensie van gezinsbreuken**

#### **16.1 Het taboe op gezinsproblemen**

In Nederland, en in veel westerse samenlevingen, bestaat een ideaalbeeld van het gezin: harmonious, stabiel, liefdevol. Dit ideaal wordt versterkt door media, reclame, en sociale normen.

Gezinnen die afwijken van dit ideaal – door conflict, door breuk, door ontrouw – ervaren stigma. Er is schaamte om toe te geven dat “het niet perfect is”, laat staan dat het zo erg is dat iemand vertrekt.

Dit stigma heeft consequenties: mensen praten niet over hun problemen, zoeken geen hulp tijdig, en voelen zich geïsoleerd.

#### **16.2 Het stigma op vrouwelijke ontrouw**

Zoals meerdere keren genoemd, is het stigma op vrouwelijke ontrouw sterker dan op mannelijke ontrouw. Dit is geworteld in historische dubbele standaarden rond seksualiteit en gender (sekswerkerfgoed.nl).

Een vrouw die vreemdgaat wordt gezien als: - Immoreel - Een slechte moeder (ook al heeft het één niets met het ander te maken) - Egoïstisch - Een bedreiging voor de sociale orde

Deze harde veroordeling maakt het voor vrouwen extra moeilijk om te praten over wat er gebeurde, om spijt te uiten, of om hulp te zoeken voor herstel.

### **16.3 De stilte rond gezinsbreuken**

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft geen contact met één of meer familieleden (thema.nl). Dit is een wijdverbreid fenomeen, maar er wordt zelden openlijk over gesproken.

Familie wordt geacht “voor altijd” te zijn. Het verbreken van familiebanden wordt gezien als falen, als zwakte, of als teken van gebrek aan karakter.

Deze stilte maakt dat mensen die gezinsbreuken ervaren zich alleen voelen met hun ervaring, ook al is het statistisch gezien heel gewoon.

### **16.4 Oordelen over moeders die vertrekken**

Een specifiek taboe is het vertrekken van moeders. In onze cultuur is het moederschap heilig. Een moeder wordt geacht onvoorwaardelijk van haar kinderen te houden en er altijd voor hen te zijn.

Een vrouw die haar gezin verlaat – om welke reden dan ook – wordt vaak hard veroordeeld als “slechte moeder”, zelfs als zij ook geworsteld heeft met problemen waarover niet gesproken wordt.

Dit oordeel negeert de complexiteit van de situatie en ontzegt vrouwen hun menselijkheid en hun recht om grenzen te hebben en voor zichzelf te zorgen.

### **16.5 Het taboe op midlife-verandering**

Voor vrouwen boven de 40 of 50 bestaat er nog steeds een taboe op het drastisch veranderen van je leven. Er is een impliciete verwachting dat je op die leeftijd “gesetteld” bent, dat je je keuzes hebt gemaakt en daarmee verder gaat.

Vrouwen die op middelbare leeftijd besluiten te scheiden, hun carrière te veranderen, of een andere ingrijpende verandering te maken, kunnen sociale druk ervaren: “Ben je niet te oud daarvoor?” “Denk aan je kleinkinderen!” “Wat zal je familie denken?”

### **16.6 Stigma op weggelopen jongeren**

Jongeren die weglopen worden vaak gezien als “probleemjongeren”, als rebels of delinquent. Er is minder begrip voor de omstandigheden die hen dreven tot weglopen.

Dit stigma kan jongeren verder marginaliseren en het moeilijker maken om hulp te zoeken of terug te keren.

### **16.7 Culturele verschillen in stigma**

In Nederland zijn er culturele verschillen in hoe gezinsbreuken worden gezien.

#### **In meer traditionele of religieuze gemeenschappen: - Sterker stigma op scheiding en ontrouw**

- Meer sociale druk om te blijven in problematische relaties - Grotere schaamte bij het toegeven van gezinsproblemen

**In migrantengemeenschappen:** - Vaak complexe dynamiek tussen waarden van de herkomstcultuur en Nederlandse waarden - Voor vrouwen kan het extra moeilijk zijn om autonomie te claimen - Jongeren die opgroeien tussen twee culturen ervaren extra spanning (groene.nl)

### **16.8 De rol van sociale media**

Sociale media hebben het stigma op sommige manieren versterkt en op andere manieren verzacht.

**Versterkt:** - De tendens om alleen het “perfecte” leven te delen versterkt het gevoel dat anderen geen problemen hebben - Openbare veroordelingen en “cancel culture” kunnen hard zijn

**Verzacht:** - Online communities bieden ruimtes waar mensen anoniem hun ervaringen kunnen delen

- Er is meer bewustzijn en openheid over psychische gezondheid en relatieproblemen - Influencers en public figures die openlijk praten over hun struggles normaliseren het

### **16.9 Het belang van het doorbreken van taboes**

Het doorbreken van taboes rond gezinsbreuken, ontrouw, en weglopen is cruciaal om: - Mensen te helpen zich minder geïsoleerd te voelen - Vroege hulpzoekend gedrag te stimuleren - De sociale veroordeling te verminderen die herstel bemoeilijkt - Nuance en begrip te creëren in plaats van zwart-wit oordelen

### **16.10 Naar een meer compassievolle samenleving**

Een maatschappij die compassie toont voor mensen die fouten maken, die worstelen, die in crisissituaties zitten, is een gezondere samenleving.

Dit betekent niet dat er geen verantwoordelijkheid is voor eigen handelingen, maar dat we ruimte creëren voor nuance, voor begrip van context, en voor de mogelijkheid van herstel en groei.

---

## **Hoofdstuk 17: De Nederlandse context – cijfers en trends**

### **17.1 Scheidingscijfers in Nederland**

Nederland heeft, net als veel westerse landen, significante scheidingscijfers. Ongeveer 30-35% van de huwelijken eindigt in een scheiding. Dit percentage is relatief stabiel gebleven in de afgelopen decennia.

Voor tweede en derde huwelijken is het scheidingspercentage zelfs hoger, wat suggereert dat eerdere relatiebreuken een risicofactor kunnen zijn.

### **17.2 Trends in relatievormen**

Steeds meer Nederlandse koppels kiezen ervoor om niet te trouwen maar te samenwonen. Deze samenwoonrelaties zijn vaak minder stabiel dan huwelijken, mogelijk omdat er minder formele en sociale druk is om bij elkaar te blijven.

Er is ook een toename van LAT-relaties (Living Apart Together), waarbij partners een relatie hebben maar niet samenwonen. Dit kan een keuze zijn voor autonomie, of een voorzichtige stap na een eerdere breuk.

### **17.3 Co-ouderschap en gezagsregelingen**

In de meeste scheidingen in Nederland wordt gezamenlijk ouderlijk gezag gehandhaafd. De norm verschuift naar co-ouderschap waarbij kinderen ongeveer gelijk tijd bij beide ouders doorbrengen.

Dit is positief voor kinderen, mits de ouders in staat zijn om effectief te co-parenten. Helaas is er ook een significante groep waarbij conflicten blijven, wat schadelijk is voor kinderen (cbs.nl).

### **17.4 Economische gevolgen van scheiding**

Zoals eerder genoemd heeft scheiding economische consequenties. Vrouwen ervaren gemiddeld een grotere daling in inkomen dan mannen na scheiding, vooral als ze parttime werkten of hun carrière hadden onderbroken voor kinderen (groene.nl).

Dit economische aspect kan druk uitoefenen op beslissingen rond scheiding en verzoening.

### **17.5 Weggelopen jongeren: Nederlandse cijfers**

Jaarlijks worden in Nederland duizenden meldingen gedaan van weggelopen jongeren. Zoals eerder genoemd is ongeveer 67% meisjes, en de piekleeftijd is 14-16 jaar (sociaal.nl).

De meeste jongeren keren binnen enkele dagen terug, maar er is een groep die langdurig wegblijft of meerdere keren wegloopt.

### **17.6 Huiselijk geweld en kindermishandeling**

Huiselijk geweld en kindermishandeling zijn hardnekkige problemen in Nederland. Onderzoek van het Verwey-Jonker Instituut toont aan dat zelfs na interventies het geweld in meer dan de helft van de gezinnen voortduurt (verwey-jonker.nl, huiselijkgeweld.nl).

Dit onderstreept de complexiteit van deze problemen en de noodzaak voor gespecialiseerde, integrale aanpakken.

### **17.7 Gebruik van hulpverlening**

Nederlanders maken relatief veel gebruik van professionele hulpverlening zoals therapie, mediation, en relatiecoaching. Dit is positief en weerspiegelt een cultuur waarin het zoeken van hulp minder gestigmatiseerd is dan in sommige andere culturen.

Toch zijn er drempels: wachttijden in de ggz, kosten (ook met verzekering), en cultuurspecifieke barrières voor sommige groepen.

### **17.8 Intergenerationeel trauma**

In Nederland, zoals in veel landen, is er groeiend bewustzijn van intergenerationeel trauma – de overdracht van trauma effecten van generatie op generatie. Dit speelt met name in gezinnen met oorlogstrauma (WO II, koloniale geschiedenis), migratie-ervaringen, en gezinnen met voortgaande mishandeling (psychotraumanet.org).

Dit bewustzijn helpt om te begrijpen waarom sommige gezinsdynamieken zo hardnekkig zijn en waarom herstel generationeel werk kan zijn.

### **17.9 Diversiteit in gezinsvormen**

Nederland wordt steeds diverser, niet alleen etnisch maar ook in gezinsvormen: eenoudergezinnen, samengestelde gezinnen, regenbooggezinnen, multigenerationele huishoudens.

Deze diversiteit vraagt om nuance in hoe we over “het gezin” spreken en om erkenning dat er niet één model is.

### **17.10 Positieve trends**

Er zijn ook positieve trends: - Meer openheid over psychische gezondheid - Grotere gendergelijkheid (hoewel nog steeds werk te doen) - Toegang tot diverse vormen van hulpverlening - Groeiend bewustzijn van de rechten van kinderen - Meer aandacht voor preventie en vroege interventie

Deze trends bieden hoop voor betere ondersteuning van gezinnen in crisis.

---

## **Hoofdstuk 18: Hulpverlening en ondersteuning – wat werkt en wat niet?**

### **18.1 Overzicht van beschikbare hulpverlening**

In Nederland bestaat een breed scala aan hulpverlening voor gezinnen in crisis:

**Relatietherapeuten en -coaches** Gespecialiseerd in het helpen van koppels om communicatie te verbeteren, conflicten op te lossen, en relaties te herstellen.

**Individuele psychotherapie** Voor individuele problemen zoals depressie, angst, trauma, die kunnen bijdragen aan gezinsproblemen.

**Gezinstherapeuten** Werken met het hele gezin als systeem.

**Mediation** Neutraal bemiddeling om tot afspraken te komen, met name nuttig bij scheiding (mayetmediators.nl).

**Jeugdzorg** Voor gezinnen waarin kinderen in gevaar zijn of waarbij ouders extra ondersteuning nodig hebben.

**Specialistische hulp** Voor specifieke situaties zoals huiselijk geweld, verslaving, psychiatrische problematiek.

## 18.2 **Wat werkt? Evidence-based aanpakken**

Onderzoek heeft aangetoond dat bepaalde therapeutische aanpakken effectief zijn:

**Emotionally Focused Therapy (EFT)** Bewezen effectief voor het herstellen van emotionele binding in relaties, met name na ontrouw.

**Cognitieve Gedragstherapie (CGT)** Effectief voor individuele problemen zoals depressie en angst die relaties beïnvloeden.

**Multisystemische Therapie (MST)** Voor jongeren met ernstige gedragsproblemen, werkt met het individu, het gezin, school, en de bredere omgeving.

**Traumagerichte therapie** Zoals EMDR, effectief voor het verwerken van trauma.

## 18.3 **Barrières tot hulp zoeken**

Ondanks de beschikbaarheid van hulp zijn er barrières:

**Stigma** Zoals besproken, schaamte om toe te geven dat er hulp nodig is.

**Kosten** Ook met verzekering kunnen er eigen bijdragen zijn die voor sommigen te hoog zijn.

**Wachttijden** In de ggz kunnen wachttijden lang zijn.

**Culturele barrières** In sommige culturen is er wantrouwen jegens professionele hulp of is het concept van therapie vreemd.

**Onwetendheid** Mensen weten niet altijd wat voor hulp beschikbaar is of waar ze moeten zoeken.

## 18.4 **De rol van huisartsen**

Huisartsen zijn vaak het eerste aanloopadres en kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren van problemen en het verwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Goede huisartsen nemen psychische en relationele problemen serieus en hebben een netwerk van hulpverleners waarnaar ze kunnen verwijzen.

### 18.5 Online hulp en apps

Er is een groeiend aanbod van online hulp: therapie via videobellen, apps voor zelfhulp, online cursussen voor communicatievaardigheden.

Deze vormen van hulp hebben voordelen (toegankelijkheid, anonimiteit, lagere kosten) maar ook beperkingen (minder geschikt voor complexe of crisissituaties).

### 18.6 Zelfhulpgroepen en peers

Zelfhulpgroepen – waar mensen met vergelijkbare ervaringen elkaar ondersteunen – kunnen waardevol zijn. Voorbeelden: - Groepen voor gescheiden ouders - Groepen voor mensen die ontrouw hebben ervaren - Groepen voor jongeren uit problematische gezinnen

De kracht van peers is dat ze begrepen voelen omdat ze vergelijkbare ervaringen hebben.

### 18.7 Preventie: wat werkt?

Preventie is vaak effectiever en goedkoper dan interventie na een crisis.

**Relatievaardigheidscursussen Voor jonge koppels, leren hoe te communiceren en conflicten op te lossen.**

**Opvoedondersteuning Voor (aanstaande) ouders, om gezonde opvoedingsvaardigheden te ontwikkelen.**

**Schoolprogramma's** Die jongeren leren over gezonde relaties, emotieregulatie, en waar hulp te zoeken.

**Bewustwordingscampagnes Die taboes doorbreken en hulp zoeken normaliseren.**

### 18.8 Wat werkt niet?

Sommige aanpakken zijn minder effectief of zelfs schadelijk:

**Schuldtoewijzing** Therapie of mediation die focust op wie “schuld” heeft in plaats van op begrip en oplossingen.

**Prematuur vergeven forceren Druk uitoefenen om te vergeven voordat iemand klaar is, is contraproductief.**

**Negeren van machtsdynamieken In situaties van misbruik of ernstig ongelijkheid, kan neutrale mediation de zwakkere partij verder benadelen.**

**One-size-fits-all** Niet elke aanpak werkt voor elk gezin. Culturele sensitiviteit en maatwerk zijn essentieel.

## 18.9 De rol van sociale netwerken

Familie en vrienden kunnen cruciale steun bieden, maar ook schade aanrichten.

**Constructieve steun:** - Luisteren zonder oordelen - Praktische hulp (opvang, financiële steun) - Emotionele validatie - Aanmoedigen om professionele hulp te zoeken

**Destructieve "steun":** - Partij kiezen en vijandelijkheid voeden - Ongevraagd advies dat de situatie versimpliceert - Roddelen en dramatiseren - Druk uitoefenen om bepaalde beslissingen te nemen

## 18.10 Aanbevelingen voor verbetering

Om gezinnen in crisis beter te ondersteunen, zijn verbeteringen mogelijk:

**Meer toegankelijkheid Kortere wachttijden, lagere drempels, meer laagdrempelige hulp.**

**Cultuurspecifieke hulp Hulpverleners die vertrouwd zijn met specifieke culturele contexten.**

**Integrale aanpak** Samenwerking tussen verschillende vormen van hulpverlening (jeugdzorg, ggz, maatschappelijk werk, school).

**Meer nadruk op preventie Investeren in programma's die problemen voorkomen in plaats van alleen reageren op crises.**

**Bewustwording en ontstigmatisering Campagnes die het normaliseren van hulp zoeken en het doorbreken van taboes.**

---

## Conclusie en Reflectie

### Terugblik op een complex thema

In dit uitgebreide artikel hebben we een maatschappelijk fenomeen verkend dat zowel wijdverbreid als diep persoonlijk is: het verlaten van het gezin en de mogelijkheid van terugkeer en herstel.

We hebben gezien dat de redenen voor vertrek veelvoudig en complex zijn. Vrouwen die hun huwelijk verlaten, doen dat zelden lichtzinnig, maar vaak na jaren van emotionele verwaarlozing, gebrek aan erkenning, of het gevoel onzichtbaar te zijn in hun eigen huis. Vreemdgaan, een thema dat morele oordelen losmaakt, blijkt bij nader onderzoek vaak geworteld in diepe emotionele behoeften en

relatieproblemen, en vraagt om een genuanceerde blik die ruimte laat voor begrip zonder de pijn te minimaliseren. Jongeren die weglopen, vooral meisjes tussen 14 en 16 jaar, doen dat vaak als

een uiterste noodkreet – een signaal dat hun stemmen niet gehoord worden, dat ze zich niet gezien voelen, of dat ze vluchten voor omstandigheden die ondraaglijk zijn geworden.

We hebben onderzocht hoe traditionele rolpatronen, sociaaleconomische druk, en psychische en lichamelijke gezondheidsproblemen allemaal bijdragen aan de spanning die kan leiden tot een gezinsbreuk. Het moment van vertrek zelf is een dramatische kanteling – voor de persoon die vertrekt een mengeling van bevrijding en angst, voor het achterblijvende gezin een ervaring van shock, verdriet en verlies.

Het leven na vertrek is zelden het sprookje dat men hoopte. De realiteit van eenzaamheid, financiële moeilijkheden en sociale isolatie wordt geconfronteerd met het gemis van het vertrouwde en de pijn om de impact op geliefden, vooral kinderen. Het is in deze periode dat spijt kan ontstaan – een complexe emotie die, wanneer samengaand met oprecht berouw, kan leiden tot de wens om terug te keren en te herstellen wat gebroken is.

De weg terug is lang en moeizaam. Het vereist moed om die eerste stap te zetten, om contact te zoeken terwijl de angst voor afwijzing overweldigend is. Het vereist van de achterblijvende partner een bijna bovenmenselijke bereidheid om te overwegen een tweede kans te geven, om te proberen te vergeven terwijl de pijn nog zo vers is. En als beide partijen besluiten het te proberen, begint een proces van herstel dat jaren kan duren – een proces van vertrouwen herbouwen stap voor stap, van oude patronen doorbreken, van leren communiceren op nieuwe manieren, en van het vinden van een nieuw evenwicht als gezin.

We hebben gezien dat vergeving een innerlijk proces is, een geschenk aan jezelf eerder dan aan de ander, en dat het niet hetzelfde is als vergeten of als het herstellen van de relatie. Verzoening is mogelijk, maar alleen als beide partijen bereid zijn te investeren, als er oprecht berouw is, en als er een basis blijft om op te bouwen.

De maatschappelijke context waarin dit alles zich afspeelt, is er een van stigma en taboe. Vrouwen die vreemdgaan worden harder beoordeeld dan mannen. Moeders die vertrekken worden gezien als onnatuurlijk. Gezinnen met problemen voelen schaamte om toe te geven dat het niet perfect is. Deze sociale veroordeling maakt het moeilijker om hulp te zoeken, om open te praten over wat er speelt, en om na een breuk weer opgenomen te worden in de gemeenschap.

## **Wat hebben we geleerd?**

**Ten eerste**, dat simplistische oordelen te kort doen aan de complexiteit van menselijke relaties en gezinsdynamiek. Het is verleidelijk om in zwart-wit termen te denken – de “goede” partij en de “slechte” partij – maar de realiteit is bijna altijd genuanceerder. Mensen maken fouten uit zwakheid, uit pijn, uit wanhoop. Dat maakt die fouten niet goed, maar het maakt ze wel menselijk.

**Ten tweede**, dat veel van wat we zien als individuele problemen eigenlijk systemische en maatschappelijke wortels hebben. Ongelijke rolpatronen, economische stress, gebrek aan toegankelijke hulpverlening, culturele stigmatisering – dit zijn allemaal factoren die buiten de controle van het individu liggen maar wel hun keuzes en mogelijkheden beïnvloeden.

**Ten derde**, dat tweede kansen mogelijk zijn, maar alleen met oprecht berouw, harde werk, tijd en vaak professionele ondersteuning. Er is geen quick fix voor gebroken vertrouwen, geen magische formule voor het helen van diepe wonden. Maar met toewijding en de juiste ondersteuning kunnen gezinnen herstellen en soms zelfs sterker worden door wat ze hebben doorstaan.

**Ten vierde**, dat kinderen de meest kwetsbare partij zijn in gezinsbreuken. Ze hebben niet gekozen voor de situatie waarin ze zich bevinden, maar dragen wel de consequenties. De verantwoordelijkheid van volwassenen is niet alleen om hun eigen relaties te herstellen, maar om de impact op kinderen te minimaliseren en hen de steun te bieden die ze nodig hebben om te healen.

**Ten vijfde**, dat we als samenleving ruimte moeten creëren voor nuance, voor het doorbreken van taboes, en voor compassie. Dit betekent niet dat er geen verantwoordelijkheid is voor eigen handelingen, maar dat we erkennen dat mensen complex zijn, dat contexten belangrijk zijn, en dat iedereen de mogelijkheid verdient om te leren, te groeien, en te herstellen.

## **Boodschap voor lezers die dit meemaken**

Voor lezers die zelf in een situatie zitten van gezinsbreuk – of u nu degene bent die vertrokken is, degene die achterbleef, of een familielid dat toekijkt:

**U bent niet alleen.** Hoewel het taboe suggereert dat dit zeldzaam is, maken veel gezinnen vergelijkbare dingen mee. Uw pijn is reëel en geldig.

**Het is oké om hulp te zoeken. Professionele ondersteuning is geen teken van zwakte maar van kracht en toewijding aan herstel.**

**Vergeving en herstel zijn mogelijk, maar niet verplicht. Als u worstelt met de vraag of een tweede kans mogelijk is, weet dat beide keuzes – proberen te herstellen of doorgaan zonder verzoening – legitiem kunnen zijn afhankelijk van de omstandigheden.**

**Geef uzelf tijd.** Zowel het verwerkingsproces na een breuk als het herstelproces bij verzoening duren lang. Wees geduldig met uzelf.

**Denk aan de kinderen.** Als u ouder bent, vraag uzelf af: wat hebben mijn kinderen nodig? Hoe kan ik de impact op hen minimaliseren? Soms is dat door te proberen de relatie te herstellen, soms door vreedzaam te scheiden en effectief te co-parenten.

## **Boodschap voor de bredere samenleving**

Voor ons allemaal als samenleving:

**Laten we het oordelen verminderen.** Wanneer we horen dat iemand gescheiden is, dat een vrouw vreemd is gegaan, dat een tiener is weggelopen – laten we niet meteen oordelen, maar proberen te begrijpen.

**Laten we praten.** Het doorbreken van taboes begint met open gesprekken. Deel uw eigen ervaringen (als u dat wilt), luister naar die van anderen, creëer ruimte voor eerlijkheid.

**Laten we hulpverlening toegankelijker maken.** Dit is deels een politieke kwestie (financiering van ggz, jeugdzorg, mediation), maar ook iets waar we individueel aan kunnen bijdragen door mensen aan te moedigen hulp te zoeken en door te helpen stigma te verminderen.

**Laten we empathie cultiveren.** Probeer jezelf in te leven in iemand anders' situatie. Hoe zou het voelen om je jarenlang onzichtbaar te voelen in je huwelijk? Om zo wanhopig te zijn dat je wegloopt? Om te worstelen met de vraag of je iemand kunt vergeven die je diep heeft gekwetst?

## **Afsluitende gedachten**

Het verlaten van een gezin en de vraag om een tweede kans raken aan fundamentele aspecten van de menselijke ervaring: onze behoefte aan verbinding en erkenning, onze capaciteit om fouten te maken, onze mogelijkheid tot berouw en verandering, en ons vermogen om te vergeven en te herstellen.

Er zijn geen eenvoudige antwoorden. Elke situatie is uniek, elke persoon heeft hun eigen geschiedenis en pijn, en elke beslissing over hoe vooruit te gaan is complex en persoonlijk.

Maar door dit onderwerp uit de schaduw te halen, door het met nuance en compassie te onderzoeken, en door zowel de pijn als de hoop te erkennen die ermee gepaard gaan, kunnen we als samenleving beter toegerust zijn om gezinnen in crisis te ondersteunen.

Want uiteindelijk gaat het om mensen – met hun gebreken, hun worstelingen, hun spijt, hun hoop, en hun vermogen om, ondanks alles, te blijven proberen om lief te hebben en geliefd te worden.

---

## **Referenties**

Deze lijst bevat de bronnen die in dit artikel zijn aangehaald en die de basis vormden voor de wetenschappelijke en maatschappelijke onderbouwing.

**Relaties en Huwelijk: - [annaklijn.nl](http://annaklijn.nl) - Emotionele connectie en erkenning in relaties - [kek mama.nl](http://kek mama.nl)**

**- Gender verschillen in zorg bij ziekte - [groene.nl](http://groene.nl) - Sociaaleconomische factoren en scheiding -**

metronieuws.nl - Spijt na scheiding - relatiepraktijkdekim.nl - Verwerkingsproces na scheiding (Kübler-Ross fasen)

**Ontrouw:** - psychologytoday.com - Psychologische factoren bij vrouwelijke ontrouw - bettendorfcounselingcenter.co

- **Emotionele motivaties voor ontrouw** - [psypost.org](http://psypost.org) - **Persoonlijkheidskenmerken en ontrouw** - [mcooperlaw.com](http://mcooperlaw.com) - **Statistieken en trends in ontrouw** - [emotionalaffair.org](http://emotionalaffair.org) - **Trauma na ontdekking van ontrouw** - [elenamiari.co.uk](http://elenamiari.co.uk) - **PTSS-achtige symptomen na ontrouw** - [divorce.com](http://divorce.com) - **Herstel na ontrouw** - [griefrecoveryhouston.com](http://griefrecoveryhouston.com) - **Berouw en herstel** - [sonneveltopleidingen.nl](http://sonneveltopleidingen.nl) - **Stigma op ontrouw in Nederland** - [sekswerkergoed.nl](http://sekswerkergoed.nl) - **Gender-ongelijkheid in oordelen over ontrouw**

**Jongeren en Weglopen:** - [sociaal.net](http://sociaal.net) - **Statistieken en oorzaken van weglopen** - [defenceforchildren.nl](http://defenceforchildren.nl)

- **Kwetsbaarheid van weggelopen jongeren** - [nji.nl](http://nji.nl) - **Beschermende factoren bij jongeren** - [radboudumc.nl](http://radboudumc.nl) - **Gedragsproblemen en genetica**

**Vergeving en Herstel:** - [juttucoaching.nl](http://juttucoaching.nl) - **Oprechte spijtbetuiging** - [verkenjegeest.com](http://verkenjegeest.com) - **Empathie en transparantie bij herstel** - [fitenvitaalcoaching.nl](http://fitenvitaalcoaching.nl) - **Concrete acties voor herstel** - [pastoralezorg.be](http://pastoralezorg.be)

- **Vergeving als intern proces** - [thema.nl](http://thema.nl) - **Weigering van vergeving en gevolgen** - [loslaten.nu](http://loslaten.nu) - **Zelfreflectie en eigen aandeel** - [mayetmediators.nl](http://mayetmediators.nl) - **Mediation bij gezinsconflicten**

**Maatschappelijke Context:** - [psychotraumanet.org](http://psychotraumanet.org) - **Intergenerationeel trauma** - [cbs.nl](http://cbs.nl) - **Nederlandse statistieken over gezinnen en scheiding** - [verwey-jonker.nl](http://verwey-jonker.nl) - **Onderzoek naar huiselijk geweld** - [huiselijkgeweld.nl](http://huiselijkgeweld.nl) - **Persistentie van geweld na interventies** - [fiom.nl](http://fiom.nl) - **Ongewenste zwangerschappen en keuzebegeleiding** - [verdwenenzelf.org](http://verdwenenzelf.org) - **Toxische relaties en no-contact**

---

## Nawoord

Dit artikel is geschreven vanuit de overtuiging dat begrip de eerste stap is naar compassie, en dat compassie essentieel is voor zowel individueel als collectief herstel.

De verhalen die hier verteld zijn – ook al zijn ze geanonimiseerd en gecomponeerd – weerspiegelen echte pijn, echte worsteling, en echte hoop. Ze verdienen onze aandacht en ons respect.

Moge dit artikel bijdragen aan meer openheid, meer begrip, en meer ondersteuning voor gezinnen die door moeilijke tijden gaan, en voor individuen die zoeken naar een tweede kans – of die worstelen met de vraag of ze die kans kunnen geven.

Want in de woorden van een wijze: “We zijn allemaal slechts mensen die proberen ons best te doen, en soms falen we, en soms krijgen we de kans om het opnieuw te proberen. En dat is de essentie van de menselijke ervaring.”

---

**EINDE**

***Dit artikel is geschreven op basis van wetenschappelijke literatuur, maatschappelijke rapporten, en inzichten uit psychologie, sociologie en relatiekunde. Het is bedoeld als informatief en reflectief, niet als vervanging voor professionele hulpverlening. Indien u zelf worstelt met gezinsproblemen, overweeg dan om contact op te nemen met een gekwalificeerde therapeut, huisarts, of hulporganisatie.***