

Laf dum of resp



Uitmaken, dumpen, de bons geven. Hoe vaak je het ook moet doen, het zal nooit wennen. Haar pijn doen, dat schuldgevoel, het losmaken. Hoe kun je een relatie het beste beëindigen? En hoe ga je om met de nasleep? Hier de praktische tips.

| door Tanya van der Spek
| illustratie Willeke Pleunis

pen ectvol scheiden

Het moment is daar, je weet het nu zeker: je wilt niet verder met je partner. Hoe pak je dat aan? Honderden boeken zijn verschenen over hoe je iemand moet versieren en hoe je je liefde bij je houdt. Maar uitmaken lijkt een taboe. Over zoiets vervelends hebben we het liever niet. Maar als de liefde voorbij is en jij wilt alleen verder, dan kun je wel wat handvatten gebruiken. “Hét ideale hoe-maak-ik-het-uit-scenario bestaat niet”, schrijven Hemker en Hermans in hun praktische handboek *Lesbische Seks*. Maar er zijn wel enkele tips om het niet pijnlijker te maken dan het is. Hoe je een partner verlaat, heeft alles te maken met hoe lang je samen bent geweest. Was je een paar maanden gezellig aan het *daten*, dan is de *break up* makkelijker dan wanneer je al jaren samenwoont en zelfs kinderen of huisdieren hebt. Overeenkomst is dat je hoe dan ook als een berg opziet tegen Het Gesprek. Je stelt het 't liefst uit of ontloopt het. ‘Gewoon niks meer laten horen’, ‘voor haar neus vreemdgaan’ of ‘net zo lang onaardig doen totdat zij het met jou uitmaakt’ adviseren pubers op internetforums. Natuurlijk zijn deze manieren *not done*, je vriendin verdient meer respect dan dat.

Per mail of sms

Manieren die ook niet kunnen, zijn per e-mail, brief, fax of sms – hoewel de verleiding groot is in deze high tech samenleving. Maar als ze niet reageert, weet je niet of je bericht wel is aangekomen. Je weet ook niet naar wie jouw dumpmail wordt doorgestuurd. En je ex zal er alles aan doen om je nog een keer te zien en komt dan misschien op een heel ongelegen tijdstip aan de deur. Hoe afstandelijker, killer en onpersoonlijker je afscheid neemt, hoe minder je partner het zal snappen en hoe meer ze je zal blijven achtervolgen voor verklaringen. Je kunt je gestalkt gaan voelen, wat grote ruzies en drama's tot gevolg kan hebben. Bellen is, net als schriftelijk uitmaken, een zwakbetod. Non-verbale communicatie is dan afwezig, lange stiltes zijn nog akeliger omdat je elkaar niet ziet en je kunt niet weten wie er opeens binnenvalt of naast haar zit. Bovendien zal je vriendin het laf vinden. Het meest eerlijk is gewoon zelf het gesprek aangaan, hoe eng dat ook is. In het boek *Vuilnisman, kan deze zak ook mee? Tips om je vriendje te dumpen* schrijven ervaringsdeskundigen Kate Fillion en Ellen Ladowsky dat er zelfs een ideaal tijdstip bestaat om je

Jeannine (32):

‘Ik hield haar aan het lijntje’

“Na drie jaar zat er niet eens meer een beetje spanning in onze relatie. Ik wilde weer uitgaan en versierd worden. Maar ik liet niets merken want ik wilde mijn vriendin geen pijn doen. En ik voelde me schuldig. We zouden elkaar toch voor eeuwig trouw blijven? Tot ik op een feest een ander ontmoette. Ik werd verleid als nooit tevoren. Ik zei wel nee, maar ik gaf deze verleidster ook hoop. Na veel brieven, cadeautjes en flirtages gaf ik toe en zoende ik met haar. Tegen mijn vriendin zei ik dat ik afstand wilde en ik belandde meteen in bed bij mijn nieuwe vriendin. Toen heb ik het officieel uitgemaakt. Dat was hartverscheurend. Om de pijn te verzachten zei ik dat ik misschien ooit weer bij haar terug zou komen. Jaren heeft ze nog gewacht. Ik meende het op dat moment ook, wilde ik uiteindelijk toch niet terug. Ik kon niet genieten van mijn nieuwe liefde, ik voelde me te schuldig. Dus maakte ik die relatie ook uit. Toen kregen mijn twee exen wat met elkaar, terwijl ze allebei mij wilden. Het werd een driehoeksnachtmerrie. Uiteindelijk namen we alledrie afstand maar we waren emotioneel echt gebroken. Nu, sinds jaren, zie ik mijn ex weer sporadisch. We hebben een openhartige, fijne band. Maar ze neemt me nog steeds kwalijk dat ik haar zo lang aan het lijntje heb gehouden. Dat was een grote fout, dat zou ik nu nooit meer doen.”

partner het slechte nieuws te brengen: op vrijdag tussen zeven en acht uur 's avonds: ‘Dan heeft de ander het weekeinde om zijn wonden te likken.’

Het Gesprek

Voor Het Gesprek geldt: spreek af op een rustige plek waar je privacy hebt en waar gehuild kan worden – het liefst bij haar thuis zodat jij weg kunt als je wilt. Als jullie samenwonen: zorg dat je kunt logeren bij een vriendin. Als jullie niet samenwonen: zorg dat je jouw spullen in de dagen ervoor al onopvallend hebt meegenomen. Schrijf van tevoren alles op wat je wilt zeggen: hoe jij je voelt en waarom je er een einde aan >>

Hoe afstandelijker, killer en onpersoonlijker je afscheid neemt, hoe minder je partner het zal snappen

wil maken. Bereid haar voor, zeg dat je iets vervelends wilt bespreken. Ga niet eerst uren gezellig doen, dan zal ze zich bekocht voelen. Wees eerlijk, geef antwoord op haar vragen. Voer niet een reeks beschuldigingen op waarom zij niet deugt maar neem de beslissing om het uit te maken geheel voor eigen rekening. Wees duidelijk. Als je haar hart ziet breken, zal dat jou ook pijn doen. Je zult haar willen troosten en je wilt je zelf minder schuldig voelen. Je wilt dat ze je aardig blijft vinden en niet boos op je is. Dan ben je al gauw geneigd te zeggen: "Ik hou nog steeds van je, maar dit is beter voor ons" of "Je kunt me altijd bellen, ik sta altijd voor je klaar". 'Maar', zo schrijven Hemker en Hermans: 'Dan blijft je ex misschien hopen dat het weer goed komt, met alle verwarring van dien.' Hoe moeilijk het ook is: geef geen valse hoop, houd haar niet aan het lijntje. De belangrijkste regel is: probeer niet haar troostende schouder te zijn. Jij bent de oorzaak van het verdriet, dus jij kunt haar niet troosten. Als je alle vragen eerlijk hebt beantwoord, kun je beter gaan. Dan kan je ex haar zus of een vriendin bellen bij wie ze kan uithuilen. Vaak vraagt een verdrietige ex: "Blijf deze dag of nacht nog bij me." Die keuze is aan jou. Je geeft haar daarmee wel een sprankje hoop en je zult het gevoel hebben dat je het na die dag of nacht opnieuw uit moet maken. Je kunt haar beter een tijdje met rust laten. Dan kunnen jullie

beiden bijkomen en aan het idee wennen. En weet: zij redt het in haar eentje vaak veel beter dan je verwachtte.

Seks met je ex

Veel lesbiennes zijn bevriend met hun exen. Je kent elkaar door en door en je bent behalve lovers ook maatjes geweest en die vriendschap wil je niet kwijt. Als de scheiding op een respectvolle manier is verlopen kan dat ook, maar niet voordat je maanden of jaren afstand hebt genomen en een nieuw leven hebt opgebouwd. Veel vrouwen denken dat ze direct van de relatie in een vriendschap kunnen overgaan. Dat is een fabel – tenzij jouw relatie al jaren meer een vriendschap is en jullie het eens zijn over het uitmaken. Negen van de tien keer kun je niet direct vrienden blijven en eindigt dat experiment in een zogenaamd *dyke drama*: je ex blijft jou claimen, jij voelt je niet vrij, ruzies in het café, bemoeienissen van vriendinnen, trio's, driehoeksverhoudingen en ga zo maar door. Jullie lopen hiervan allebei emotionele schade op. Seks met je ex is sowieso 'a big no-no', hoe heerlijk, vertrouwd en makkelijk het ook is. Je strooit hiermee steeds zout in de wonden, je komt niet los van elkaar, je kunt niet verder met je nieuwe leven. Als het je gelukt is afstand te nemen, zul je wellicht toch last krijgen van schuldgevoelens, twijfel of zelfmedelijden. Maar ga niet terug omdat dat makkelijk is, het is niet voor niets uit. Je bent niet voor niets door die hel van het uitmaken gegaan. Na een tijd gaat het toch weer knagen als je teruggaat.

Wat als je je ex niet kunt ontlopen omdat jullie collega's zijn

Praktisch: hoe regel je de scheiding?

Een op de drie huwelijken loopt op de klippen, bij hetero's eindigt 15% in haat, nijd, getouwtrek en juridische procedures. Als je samenwoonde, moet je toch je spullen verdeelen. Misschien voel jij je zo schuldig over de scheiding dat je alles aan haar wilt overlaten. Doe dat niet, je krijgt er spijt van als zij straks met haar nieuwe vriendin op jouw bank zit en jij met koude billen op je nieuwe betonnen vloer. Als jullie het bij een scheiding niet eens worden over alimentatie of ruzie krijgen over de verdeling van eigendommen, dan kun je bemiddeling vragen aan een mediator. Deze scheidingsbemiddelaar zoekt met de ex-partners naar oplossingen voor hun eventuele geschillen. Dat blijkt beter te werken dan twee partijen tegenover elkaar met ieder zijn eigen vechtende advocaat, volgens het boek *Samen uit elkaar* van de Vereniging van Familierecht Advocaten en -Scheidingsbemiddelaars, dat veel praktijkvoorbeelden geeft van heterokoppels. D66-partijvoorzitter Boris Dittrich wilde deze bemiddeling zelfs verplicht stellen. Onderzoeker Brigitte Chin-A-Fat heeft onlangs ook geconcludeerd dat een scheiding onder begeleiding van een bemiddelaar duurzamer en beter is voor het geestelijk welzijn van alle betrokkenen. Kijk voor gecertificeerde mediators op

www.conflictbemiddeling.nl en op <http://mediation.pagina.nl>. Speciaal voor stellen die samen een huis gekocht hebben is er de scheidingsmakelaar: met een koophuis kun je te maken krijgen met advocaten, notarissen, taxateurs, makelaars, verzekeringsagenten, pensioenadviseurs, gemeentelijke instellingen, woningbouwverenigingen en accountants. Met een scheidingsmakelaar heb je slechts één aanspreekpunt, hij of zij regelt alles voor je. Kijk op <http://echtscheiding.startkabel.nl> of www.scheidingsmakelaar.nl. Vroeger moest je naar de rechter als je wilde scheiden, tegenwoordig kan het vrij simpel. Je laat je huwelijk bij de notaris omzetten in een geregistreerd partnerschap en je laat dat ontbinden. Bij Postbus 51 zijn verschillende brochures verkrijgbaar: *Het huwelijk van twee mannen of twee vrouwen*, *Het geregistreerd partnerschap en U gaat scheiden*. Postbus 51 Infolijn: telefoon 0800 8051 (gratis), e-mail: webmaster@postbus51.nl. Voor meer informatie kun je ook terecht bij de afdeling Burgerzaken van de gemeente waar je woont of de Notaristelefoon: 0900 346 93 93 (50 cent/minuut; van ma t/m vrij 9 -14 uur) en www.notaris.nl.

Specifiek lesbische scheidingen

Is er een verschil tussen het scheiden van lesbische en heterokoppels?
We vragen het aan Atie Westendorp, een ervaren hulpverlener.

Waarom gaan lesbiennes meestal uit elkaar?

“Om dezelfde redenen als hetero's: onbegrip, teleurstelling over de relatie en verliefdheid op een ander. Maar er zijn ook wel specifieke oorzaken bij lesbiennes. Vrouwen die na een heterohuwelijk een eerste lesbische relatie aangaan, hebben soms te hoge verwachtingen. Zij moeten ook leren volhouden en zij moeten zich realiseren dat het ook goed kan komen, in plaats van dat je meteen moet scheiden. En soms worden twee vrouwen het niet eens over de kind-wens van één van beiden.”

Hoe worden relaties meestal beëindigd?

“Dit is ook weer net als bij hetero's. Alleen, het moet wel netjes, het liefst zonder ruzie en ze moeten vooral vrien-

dinnen blijven. Dat gaat natuurlijk niet, bij een scheiding komt altijd agressie om de hoek kijken. Maar lesbische stellen houden zich liever in.”

Regelen lesbo's een scheiding van inboedel en dergelijke netter dan hetero's?

“Nee, dat gaat niet netjes hoor. Gewoon menselijk. Dus hebberig, verongelijkt en de ander – meestal degene die vertrekt – krijgt alle schuld.”

Heb jij tips voor een goede, minst pijnlijke scheiding?

“Ja. Ga naar een mediator voor bemiddeling. Durf ook toe te geven als je ongelijk hebt. Deel je pijn met anderen en ga vooral niet roddelen!”

of allebei niet tijdelijk afstand willen doen van de kleine lesbische scene waar jullie in zitten? Dan moet je een leefbare toestand creëren en duidelijke afspraken maken, aldus psychologe Sybille Labrijn in *Cosmopolitan*. Je moet nuchter met de situatie omgaan en compromissen sluiten: “Als jij niet naar die verjaardag gaat, dan ga ik over twee weken niet naar dat feest.” Schrijf allebei punten op die je zou willen in het met elkaar omgaan. Spreek over feiten en concrete situaties. Dus niet “Ik word doodziek van dat geroddel van jou” maar “Laten we niet met vrienden over onze relatie praten.” Haal niet het onderste uit de kan: als je allebei geeft en neemt, houd je de onderhandeling in stand. Spreek een stopwoord af voor verhitte discussies. Neem tijd om af te koelen voor je verder praat. Als je nog samenwoont, kun je beter tijdelijk elders logeren.

Neem de tijd

Vrouwen vinden het moeilijk om zonder directe aanleiding een relatie te beëindigen. Als je twijfelt, durf dat dan bespreekbaar te maken. Je wilt haar geen pijn doen, maar oneerlijk zijn doet haar op langere termijn veel meer pijn. Als je er echt voor wilt vechten, kun je in relatietherapie gaan. Via de site www.rozehulpverlening.nl of de Schorerstichting (telefoon 020-662 42 06) kun je therapeuten vinden die specifiek met lesbiennes werken. De meeste lesbo's onderdrukken hun twijfel maar gaan ondertussen wel op jacht. Ze worden opnieuw verliefd, gaan misschien vreemd en vinden in hun nieuwe partner een legitieme reden om te vertrekken. Seriële monogamie is een zeer bekend verschijnsel in lesboland: van de ene in de volgende relatie stappen. Velen zijn panisch om alleen te

zijn. Door steeds bij een nieuwe partner mooi weer te spelen, raak je steeds verder verwijderd van jezelf. Je ontnemt jezelf de kans om bij te komen, je eigen verdriet, woede en teleurstelling te voelen dat je relatie niet meer werkte. Ook jij hebt recht op een rouwproces. Vaak wordt vergeten dat ‘de dumper’ ook verdrietig is. Neem de tijd, huil uit, schrijf je gevoelens op en praat erover met vrienden, broers of zussen. Dan klim je langzaam uit het dal en kun je weer gaan genieten. En wellicht na een lange tijd een fijne vriendschap opbouwen met je ex. ●

Marleen (31): ‘Ze ging me stalken’

“De symbiotische relatie van mijn vriendin en mij verstikte me. Ik kon niet groeien. Toen ontmoette ik een lieve meid die mij stimuleerde te groeien. Zij was mijn uitvlucht, we kregen een stiekeme verhouding. Mijn vriendin kon ik niet verlaten, daarvoor was die relatie te heftig en de liefde te diep. Maar mijn minnares begon me steeds meer te claimen. Ze wilde me helemaal voor haar alleen. Toen heb ik die stiekeme verhouding beëindigd. Ik heb haar gezegd dat ik niets meer voor haar voelde. Zij kon dat niet geloven. Ik ben heel koel gaan doen om haar af te schrikken. Het maakte haar gek dat ze me niet terugherkende en ze bleef me als een stalker lastigvallen en om uitleg vragen. Ik heb haar keihard genegeerd en uitgescholden. Toen dimde ze. Drie jaar later sprak ik haar weer. Ze zei dat ze veel meer liefdesverdriet had gehad door mijn kille act dan wanneer ik haar gewoon liefdevol had uitgelegd dat ik het allemaal niet meer aankon.”

Veel vrouwen denken dat ze direct van de relatie in een vriendschap kunnen overgaan. Dat is een fabel