

Gratis gids

Rust in je hoofd

Een gids voor als je scheiding alles tegelijk
lijkt te raken

Voor mensen die midden in een scheiding zitten en
behoefte hebben aan rust, overzicht en houvast.



SCHEIDINGSBEGELEIDING

Een scheiding raakt vaak meer dan je vooraf kunt overzien.

Het gaat niet alleen over afspraken maken of dingen regelen. Het raakt ook je hoofd, je gevoel, je dagelijks leven en het beeld dat je had van de toekomst.

Misschien is het besluit net gevallen. Misschien zit je al midden in het proces. Of misschien probeer je vooral overeind te blijven terwijl er van alles op je afkomt.

De woning. De kinderen. Geld. Werk. Familie. Berichten die binnenkomen. Gesprekken die gevoerd moeten worden. Keuzes die ineens belangrijk voelen.

En ondertussen draait je hoofd maar door.

Wat moet eerst?

Doe ik het wel goed?

Wat betekent dit voor de kinderen?

Hoe ziet mijn leven er straks uit?

Waar moet ik beginnen?

Deze gids is niet bedoeld om alles op te lossen. Daar is deze periode te groot en te persoonlijk voor.

Wel helpt deze gids je om even stil te staan. Om iets meer ruimte te maken in je hoofd. Om te voelen wat nu belangrijk is, zonder dat alles meteen duidelijk hoeft te zijn.

Soms begint rust niet met meer doen.

Maar met even vertragen.

In een scheiding kan alles urgent voelen.

Alsof elke beslissing meteen genomen moet worden. Alsof je niets mag vergeten. Alsof je sterk moet blijven, terwijl er ondertussen van alles geregeld moet worden.

Maar niet alles hoeft vandaag.

Sommige dingen zijn belangrijk en vragen nu aandacht. Andere dingen kunnen wachten. En sommige antwoorden komen pas later, als er meer rust en overzicht is.

Het kan helpen om de scheiding niet als één grote berg te zien die je in één keer moet beklimmen. Kijk alleen naar de eerstvolgende stap.

Misschien is dat een document opzoeken.

Misschien een afspraak maken.

Misschien een vraag opschrijven.

Misschien juist even niets beslissen, omdat je merkt dat je hoofd te vol zit.

Dat is ook een stap.

Rust ontstaat niet altijd doordat alles geregeld is. Soms ontstaat rust al doordat je weet: dit is nu het eerste. De rest hoeft nog even niet.

Je mag klein beginnen.

Eén stap is genoeg.

Wat gebeurt er steeds opnieuw tussen jullie?

Als gesprekken vastlopen, lijkt het vaak alsof het steeds over de inhoud gaat.

Over wie gelijk heeft.

Over wat er gezegd is.

Over wat de ander wel of niet doet.

Maar onder die inhoud zit vaak een patroon.

Bijvoorbeeld:

- de één wil praten, de ander trekt zich terug
- de één wordt boos, de ander klapt dicht
- de één zoekt bevestiging, de ander voelt zich aangevallen
- de één wil duidelijkheid, de ander wil eerst rust
- de één gaat uitleggen, de ander hoort vooral kritiek

Voor je het weet, reageren jullie niet meer alleen op wat er nu gebeurt, maar ook op alles wat al eerder pijn deed.

Dan wordt het gesprek zwaarder dan het onderwerp zelf.

Het helpt om niet alleen te kijken naar wat jullie zeggen, maar vooral naar wat er tussen jullie gebeurt.

Niet om schuld aan te wijzen.

Maar om het patroon te herkennen.

Want wat je kunt herkennen, kun je soms ook samen veranderen.

Sta eens stil bij deze vraag:

Wat gebeurt er vaak tussen jullie als een gesprek moeilijk wordt?

Een scheiding is niet alleen praktisch.

Het is ook verlies. Verandering. Onzekerheid. Soms verdriet. Soms boosheid. Soms opluchting. En vaak alles door elkaar.

Je kunt verdriet voelen en tegelijk weten dat het misschien beter is zo. Je kunt boos zijn en toch missen wat er was. Je kunt opgelucht zijn en je daar schuldig over voelen. Je kunt sterk lijken en vanbinnen uitgeput zijn.

Dat is niet raar.

Het betekent dat je midden in een grote verandering zit.

Veel mensen proberen hun gevoel weg te duwen, omdat er zoveel geregeld moet worden. Er moet doorgepakt worden. Er moeten afspraken komen. Er zijn kinderen, werk, geldzaken en praktische keuzes.

Maar gevoel verdwijnt meestal niet doordat je het negeert.

Het komt vaak ergens anders terug. In onrust. Vermoeidheid. Een kort lontje. Piekeren. Spanning in je lijf.

Je hoeft je gevoel niet meteen op te lossen.

Soms is het genoeg om zacht te erkennen:

Dit is veel.

Meer hoeft niet meteen.

Als je hoofd vol zit, schiet je vaak vooruit.

Hoe moet het straks?
Waar woon ik over een paar maanden?
Hoe gaan de kinderen hiermee om?
Komt het financieel goed?
Kan ik dit wel aan?

Dat zijn begrijpelijke vragen. Natuurlijk wil je weten waar je aan toe bent. Je zoekt houvast in een periode waarin veel onzeker voelt.

Maar soms zijn die vragen te groot voor vandaag.

Dan helpt het om kleiner te kijken.

Niet: hoe moet mijn hele toekomst eruitzien?
Maar: wat helpt mij vandaag om iets meer rust te voelen?

Misschien is dat een wandeling. Een kop koffie zonder telefoon. Een gesprek met iemand die rustig luistert. Iets opschrijven. Een mail versturen. Of juist besluiten dat je vandaag even geen moeilijke appjes meer beantwoordt.

Klein betekent niet onbelangrijk.

Juist in een periode waarin veel wankelt, kunnen kleine dingen houvast geven. Je hoeft vandaag niet je hele leven opnieuw vorm te geven.

Vandaag mag vandaag zijn.

In een scheiding kun je jezelf makkelijk kwijtraken.

Er moet zoveel geregeld worden. Er zijn zoveel emoties. Misschien wil je het goed doen voor de kinderen. Misschien wil je conflicten voorkomen. Misschien probeer je rekening te houden met iedereen.

En ergens tussendoor ben jij er ook nog.

Wat heb jij nodig om overeind te blijven?
Wat vind jij belangrijk in deze periode?
Waar wil jij, ondanks alles, trouw aan blijven?

Dat hoeft geen groot antwoord te zijn.

Soms is één woord genoeg.

Rust
Eerlijkheid.
Zachtheid.
Duidelijkheid.
Grenzen.
Zorgzaamheid.

Zo'n woord kan richting geven.

Niet als perfecte oplossing, maar als klein kompas.

Als rust belangrijk voor je is, kun je jezelf afvragen: wat past vandaag bij rust?

Misschien is dat een gesprek uitstellen. Misschien juist iets uitspreken. Misschien hulp vragen. Misschien stoppen met appen als je merkt dat het gesprek alleen maar meer spanning geeft.

Wat jij belangrijk vindt, mag meewegen.

Ook nu.
Juist nu.

Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt

Als het zwaar is, gaat je hoofd vaak hard werken.

Je probeert grip te krijgen. Je zoekt verklaringen. Je denkt terug aan wat er is gebeurd.
Je denkt vooruit naar wat er nog komt.

En soms worden je gedachten streng.

Ik heb gefaald.

Ik doe het niet goed genoeg.

Ik had dit anders moeten doen.

Ik ga dit niet aankunnen.

Ik ben de oorzaak van alles.

Gedachten kunnen heel overtuigend voelen. Zeker als je moe bent of veel spanning ervaart. Maar gedachten zijn geen feiten.

Vaak probeert je hoofd je te beschermen. Het wil controle krijgen in een situatie die onzeker voelt. Alleen helpt dat niet altijd. Soms maakt het je juist onrustiger.

Je hoeft gedachten niet weg te duwen. Dat lukt meestal toch niet.

Maar je hoeft ze ook niet automatisch te geloven.

Soms helpt het om iets meer afstand te nemen:

Daar is die gedachte weer dat ik tekortschiet. Of:

Mijn hoofd probeert nu grip te krijgen.

Dat klinkt klein, maar het kan ruimte geven.

Je bent niet je gedachten.

Je bent iemand die door een moeilijke periode heen gaat.

Dat is iets anders.

Je doet het niet verkeerd als je het moeilijk hebt.

Je hoeft niet alles rustig te dragen. Je hoeft niet alles zeker te weten. Je hoeft niet steeds sterk te zijn.

Een scheiding vraagt veel van je. Emotioneel, praktisch en soms ook lichamelijk. Het is niet gek als je moe bent. Of sneller geraakt. Of minder overzicht hebt dan normaal.

Toch zijn mensen in deze periode vaak heel hard voor zichzelf.

Ik moet door.

Ik moet verstandig blijven.

Ik moet het goed doen.

Ik mag niet instorten.

Ik moet aan de kinderen denken.

Ik moet niet zo emotioneel zijn.

Maar wat je nu nodig hebt, is niet nóg meer druk.

Wat je nu nodig hebt, is zachtheid.

Stel je eens voor dat een goede vriend of vriendin in jouw situatie zat. Waarschijnlijk zou je niet zeggen: stel je niet aan. Of: je moet dit beter doen.

Waarschijnlijk zou je zeggen:

Je doet wat je kunt.

Het is logisch dat dit zwaar is.

Je hoeft het niet perfect te doen.

Je mag even ademhalen.

Misschien mag je die woorden ook tegen jezelf zeggen.

Zelfcompassie is geen zwakte.

Het is vaak precies wat nodig is om weer een beetje op adem te komen.

Je hoeft dit niet alleen te dragen

Een scheiding kan eenzaam voelen.

Ook als er mensen om je heen zijn. Ook als je rationeel weet dat het beter is. Ook als je zelf achter de keuze staat.

Er kan zoveel tegelijk spelen dat je niet meer goed weet waar je moet beginnen. Je hoofd zit vol, je gevoel gaat heen en weer en ondertussen moet het dagelijks leven gewoon doorgaan. Veel mensen proberen het lang alleen te dragen.

Omdat ze niemand willen belasten. Omdat ze denken dat ze sterk moeten zijn. Of omdat ze niet goed weten wie echt zonder oordeel kan luisteren.

Maar hulp vragen betekent niet dat je faalt.

Het betekent dat je serieus neemt wat deze periode met je doet.

Soms helpt het om met iemand te praten die niet midden in de situatie zit. Iemand die rustig luistert, helpt ordenen en met je meekijkt naar wat nu belangrijk is.

Niet om het van je over te nemen.

Wel om naast je te staan.

Soms ontstaat er al ruimte wanneer je even hardop mag zeggen wat je al zo lang probeert vast te houden.

Veel mensen die bij ons komen zeggen:

“Ik weet dat er veel geregeld moet worden, maar mijn hoofd zit vol.”

Bij Novida begeleiden we mensen die midden in een scheiding zitten of hun weg zoeken daarna.

We helpen je om rust en overzicht te krijgen in wat er speelt. Soms gaat het over keuzes maken. Soms over communicatie met je ex-partner. Soms over verdriet, boosheid of onzekerheid. En soms vooral over weer voelen wat jij nodig hebt om verder te kunnen.

We kijken rustig en zonder oordeel met je mee.

Gratis kennismaking

Wil je weten wat er mogelijk is in jouw situatie?

Plan dan een gratis en vrijblijvende kennismaking.

In dat gesprek kijken we samen waar je nu staat, wat er speelt en welke volgende stap helpend kan zijn.

Je zit nergens aan vast.



Wil je hier eens rustig naar kijken samen met iemand?

Plan een gratis kennismaking via:

www.novida-begeleid.nl

Of neem contact op via:

06 – 802 272 84

info@novida-begeleid.nl