
MENSEN ZOALS JIJ EN IK
IK BEN GESCHEIDEN
Over verdriet, verandering,
opnieuw beginnen en Gods nabijheid
Je leven is veranderd.
Maar je bent niet stuk.
God laat je niet los.
Er mag weer hoop komen.
Hans Vermeulen

„Ik ben gescheiden”



Soms zijn drie woorden genoeg: „Ik ben gescheiden.” Maar achter die woorden zit vaak een heel verhaal. Misschien was je lang getrouwd. Misschien was je huwelijk maar kort.
Misschien heb je zelf besloten om uit elkaar te gaan. Misschien wilde je dat helemaal niet. Misschien heb je er lang voor gevochten om samen verder te gaan. En misschien lukte dat niet. Een scheiding kan veel veranderen. Je huis. Je geld. Je familie. Je vrienden. Je weekenden. Je toekomst.
En soms ook je beeld van jezelf. Misschien dacht je vroeger: „Zo zal mijn leven eruitzien.” En nu is alles anders. Dat kan pijn doen. Je mag daar verdriet om hebben.

Een droom die anders liep

Veel mensen beginnen een huwelijk met hoop. Ze dromen van samen oud worden. Van een huis. Van kinderen. Van vakanties. Van samen lachen. Van iemand die naast je staat als het moeilijk wordt. Als een huwelijk eindigt, kan het voelen alsof niet alleen een relatie eindigt. Ook een droom kan eindigen. Misschien rouw je om het gezin dat je had gehoopt te hebben. Misschien mis je de persoon met wie je ooit zo gelukkig was. Misschien mis je zelfs het gewone leven van vroeger. Daarom kan een scheiding voelen als een soort rouw. **Je bent iets kwijtgeraakt.** En verlies doet pijn.



Iedereen reageert anders

De één huilt veel. De ander wordt boos. Weer iemand anders voelt vooral opluchting. Sommige mensen voelen alles tegelijk. Verdriet. Boosheid. Schuld. Angst. Eenzaamheid. Opluchting. Schaamte. Verwarring.
Er is niet één goede manier om met een scheiding om te gaan. Misschien denk je: „Waarom voel ik mij vandaag zo slecht? Gisteren ging het beter.” Dat kan gebeuren. Herstellen gaat niet altijd in een rechte lijn. Soms lijkt het goed te gaan. En ineens komt het verdriet weer terug. Een liedje. Een foto. Een verjaardag. Een plek waar je samen kwam. Een lege stoel. Een herinnering. Geef jezelf tijd.

„Was het mijn schuld?”



Na een scheiding kunnen veel vragen komen. Had ik anders moeten reageren? Had ik meer moeten praten? Had ik eerder hulp moeten zoeken? Had ik meer mijn best moeten doen?

Misschien heb je fouten gemaakt. Dat doen we allemaal. Misschien heeft de ander fouten gemaakt. Misschien hebben jullie allebei dingen gedaan die pijn hebben veroorzaakt. Relaties zijn vaak ingewikkeld. Daarom is het niet altijd mogelijk om één persoon aan te wijzen. Soms zijn er dingen waarvoor je verantwoordelijkheid moet nemen.

Soms moet je juist stoppen met jezelf overal de schuld van geven. Niet iedere scheiding is jouw schuld. En ook dit is belangrijk: Je hoeft jezelf niet voor altijd te veroordelen vanwege wat er is gebeurd.

Als je kinderen hebt

Een scheiding kan voor kinderen heel moeilijk zijn. Hun leven verandert ook. Misschien wonen ze op twee plekken. Misschien hebben ze twee slaapkamers. Misschien moeten ze steeds spullen meenemen. Soms missen ze papa. Soms missen ze mama. Soms missen ze het gezin zoals het vroeger was. Een kind kan denken: „Ligt het aan mij?” Daarom is het belangrijk om tegen kinderen te zeggen: „Het is niet jouw schuld.” Een kind hoeft geen rechter te zijn. Een kind hoeft geen boodschapper te zijn. Een kind hoeft niet te kiezen tussen papa en mama. En een kind hoeft de problemen van volwassenen niet op te lossen. Laat een kind vooral kind zijn.



Als je elkaar blijft tegenkomen

Na een scheiding ben je niet altijd zomaar van elkaar af. Misschien heb je kinderen samen. Dan blijf je elkaar zien. Bij verjaardagen. Bij school. Bij sport. Bij het brengen en halen van de kinderen. Dat kan moeilijk zijn. Misschien is er nog boosheid. Misschien doet de ander iets wat je pijn doet. Dan is het belangrijk om grenzen te stellen. Je hoeft niet te doen alsof alles weer goed is. Maar je kunt wel proberen om elkaar met respect te

behandelen. Zeker als kinderen erbij betrokken zijn. Rust voor een kind is vaak belangrijker dan winnen van een ruzie.

Je mag boos zijn



Boosheid hoort soms bij verdriet. Misschien ben je boos omdat je bent verlaten. Of omdat iemand je vertrouwen heeft beschadigd. Of omdat afspraken niet worden nagekomen. Of omdat je vindt dat je niet eerlijk bent behandeld. Boosheid is niet hetzelfde als slecht zijn. Je mag boos zijn.
Maar boosheid kan je ook gevangenhouden. Als je iedere dag opnieuw leeft met wat de ander heeft gedaan, blijft de ander misschien veel ruimte innemen in jouw hoofd. Daarom is het goed om over je boosheid te praten. Met iemand die je vertrouwt. Met een pastor. Met een hulpverlener. Of in gebed met God. Je hoeft je boosheid niet te ontkennen. Maar je hoeft haar ook niet voor altijd vast te houden.

En vergeven dan?

Vergeven is een moeilijk woord. Vergeven betekent niet: „Het is wel allemaal goed." Het betekent ook niet: „Ik moet doen alsof er niets is gebeurd." En vergeven betekent niet dat je iemand opnieuw moet vertrouwen. Soms zijn duidelijke grenzen nodig. Vergeven kan wel betekenen dat je stap voor stap probeert om de ander niet meer jouw hele leven te laten beheersen door wat er is gebeurd. Dat kan lang duren. Soms heel lang. Misschien kun je vandaag alleen zeggen: „God, help mij om ooit los te kunnen laten." Ook dat is een begin.

Als jij degene bent die is weggegaan

Misschien heb jij zelf besloten om de relatie te beëindigen. Ook dan kunnen er moeilijke gevoelens zijn. Misschien voel je verdriet. Misschien schuld. Misschien twijfel. Misschien opluchting. Misschien mis je de ander. Ook dat kan naast elkaar bestaan. Het is belangrijk om eerlijk te kijken naar je eigen aandeel. Niet om jezelf kapot te maken. Maar om ervan te leren. Je kunt zeggen: „Hier heb ik fouten gemaakt." En misschien ook: „Hier heb ik goed gehandeld." Beide kunnen waar zijn. Een fout uit het verleden hoeft niet je hele toekomst te bepalen.

Als jij bent verlaten

Misschien heb je nooit voor een scheiding gekozen. Misschien wilde je niets liever dan samenblijven. Dan kan het voelen alsof iemand anders jouw toekomst heeft veranderd. Dat kan heel veel pijn doen. Misschien voel je je afgewezen. Misschien vraag je je af: „Was ik niet goed genoeg?" Maar het einde van een huwelijk betekent niet dat jij geen waarde hebt. De keuze van een ander bepaalt niet jouw waarde. Je bent nog steeds iemand die liefde verdient. Iemand die gezien mag worden. Iemand die mag hopen op een nieuwe toekomst.

God ziet jouw verdriet



Misschien vraag je: „Waar was God toen mijn huwelijk stukging?" Dat is een moeilijke vraag. De Bijbel geeft niet op iedere vraag een eenvoudig antwoord. Maar de Bijbel laat wel steeds zien dat God mensen ziet in hun verdriet. Psalm 34 zegt: *„De Heer is dicht bij mensen die verdriet hebben." (Psalm 34:19)* Dat betekent niet dat God de pijn zomaar wegneemt. Maar je hoeft je pijn niet alleen te dragen. Je mag huilen bij God. Je mag boos zijn. Je mag vragen: „Waarom?" Je mag zelfs zeggen: „God, ik begrijp U niet." Een eerlijk gebed is beter dan doen alsof alles goed gaat.

God is niet alleen bij gelukkige mensen

Misschien zie je andere gezinnen. Een vader. Een moeder. Kinderen. Samen op vakantie. Samen aan tafel. En dan voel je je verdrietig. Misschien denk je: „Waarom heb ik dat niet meer?" Dat kan pijn doen. Maar onthoud: God is niet alleen de God van complete gezinnen. Hij is ook de God van mensen die alleen wonen. Van gescheiden mensen. Van weduwen en weduwnaars. Van alleenstaande ouders. Van mensen die opnieuw moeten beginnen. God ziet jou niet als een mislukt verhaal.

Ruth moest opnieuw beginnen

In de Bijbel lezen we over Ruth. Haar man sterft. Haar leven verandert compleet. Ruth weet niet hoe haar toekomst eruitziet. Toch gaat ze mee met Naomi. Ze begint opnieuw in een land dat ze niet kent. Ze moet hard werken. Ze weet niet wat er gaat gebeuren. Maar haar verhaal eindigt niet bij haar verlies. Er komt een nieuwe

toekomst. Nieuwe mensen. Nieuwe hoop. Ruth laat zien: Een groot verlies hoeft niet het laatste hoofdstuk van je leven te zijn.

Je leven is veranderd

Misschien wordt je leven nooit meer precies zoals vroeger. Dat kan verdrietig zijn. Maar anders betekent niet automatisch slechter. Misschien leer je nieuwe mensen kennen. Misschien ontdek je nieuwe mogelijkheden. Misschien krijg je nieuwe hobby's. Misschien leer je beter voor jezelf zorgen. Misschien ontdek je opnieuw wie je bent. Misschien wordt je geloof anders. Dieper. Eerlijker. Minder vanzelfsprekend. Je hoeft niet vandaag te weten hoe je toekomst eruitziet. Je mag stap voor stap verdergaan.

Je hoeft niet meteen een nieuw leven te hebben

Na een scheiding kunnen mensen zeggen: „Je moet verder.” Maar wat betekent dat eigenlijk? Verdergaan betekent niet dat je meteen alles vergeten bent. Verdergaan betekent ook niet dat je nooit meer verdrietig mag zijn. Verdergaan kan heel klein beginnen. Een wandeling. Een telefoontje. De boodschappen doen. Weer ergens koffiedrinken. Een vriend opzoeken. Een nieuwe hobby proberen. Een dag doorkomen. Ook kleine stappen zijn stappen vooruit.



Je hoeft het niet alleen te doen

Soms trekken mensen zich na een scheiding terug. Ze schamen zich. Ze willen anderen niet lastigvallen. Maar alleen blijven kan het verdriet groter maken. Zoek mensen bij wie je jezelf kunt zijn. Een vriend. Een familielid. Een buurvrouw. Een pastor. Een hulpverlener. Een groep voor mensen die een scheiding meemaken. Je hoeft niet alles aan iedereen te vertellen. Maar zorg ervoor dat je niet helemaal alleen blijft. Mensen kunnen een stukje van jouw last dragen.

Ook de kerk kan een veilige plek zijn

Een kerk hoort geen plek te zijn waar je je hoeft te schamen omdat je huwelijk is geëindigd. Een kerk hoort een plaats te zijn waar mensen elkaar helpen. Waar verdriet er mag zijn. Waar mensen luisteren. Waar niemand hoeft te doen alsof alles goed gaat. Misschien is jouw kerk zo'n plek. En misschien heb je juist slechte ervaringen. Ook dat mag je eerlijk zeggen. Gods gemeente bestaat uit gewone mensen. Mensen die fouten maken. Mensen die pijn hebben. Mensen die opnieuw moeten beginnen. We hebben elkaar nodig.



Je bent niet je scheiding

Misschien stellen mensen je voor als: „Dat is die gescheiden man." Of: „Zij is pas gescheiden." Maar jij bent veel meer. Je bent een mens. Je hebt talenten. Herinneringen. Vriendschappen. Humor. Dromen. Geloof. Twijfels. En een toekomst. Je scheiding is een deel van je verhaal. Maar het is niet je hele verhaal.

Er mag weer hoop komen

Misschien kun je je nu nog geen nieuwe toekomst voorstellen. Dat is niet erg. Hoop hoeft niet groot te beginnen. Soms is hoop: „Morgen probeer ik het opnieuw."
Soms is hoop: „Ik ga vandaag even naar buiten."
Soms is hoop: „Ik durf weer iemand te vertrouwen."
Soms is hoop: „Ik geloof dat God mij vasthoudt."
En misschien komt er een dag waarop je merkt: „Ik lach weer." Dat betekent niet dat je vergeten bent wat er gebeurde. Het betekent dat er naast het verdriet weer ruimte komt voor leven.



God schrijft verder

Misschien voelt jouw verhaal nu als een boek waarvan een hoofdstuk is afgelopen. Maar het hele boek is nog niet geschreven. Je weet niet wat er op de volgende bladzijde staat. God kent die toekomst. Dat betekent niet dat alles gemakkelijk zal worden. Wel dat je niet alleen hoeft te lopen. Je mag je verleden bij God brengen. Je mag vandaag leven. En je mag voorzichtig naar morgen kijken. Je leven is veranderd. Maar je leven is niet voorbij.

Vijf vragen om over na te denken

1. Wat vind jij het moeilijkst aan je scheiding?
2. Waar ben je het meest verdrietig om?
3. Met wie kun jij eerlijk praten over wat er is gebeurd?
4. Wat zou een kleine stap vooruit kunnen zijn?
5. Wat betekent het voor jou dat God ook in deze periode bij je wil zijn?

Mijn verdriet bij God brengen

Pak een vel papier. Schrijf bovenaan: **Dit ben ik kwijtgeraakt.**

Schrijf op wat je mist. Een persoon. Een huis. Een gezin zoals het vroeger was. Een droom. Een toekomstbeeld.

Schrijf daarna: **Dit doet nog steeds pijn.**

Wees eerlijk. Je hoeft niets mooier te maken. Daarna schrijf je: **Hier hoop ik op.**

Misschien weet je nog niet wat je moet opschrijven. Dat is niet erg. Misschien schrijf je alleen: **„Ik hoop dat het ooit weer goed met mij gaat."**

Breng daarna alles bij God.

Een gebed

God, mijn leven is veranderd. Mijn huwelijk is voorbij.
Soms ben ik verdrietig. Soms ben ik boos. Soms voel ik mij alleen.
Soms vraag ik mij af hoe het verder moet.
U kent mijn verhaal. U kent mijn fouten.
U kent ook de dingen waar ik niets aan kon doen.
Help mij om eerlijk te kijken naar wat er is gebeurd.
Help mij om los te laten wat ik niet kan veranderen.
Geef mij mensen die naast mij willen staan.
Help mij om goed te zorgen voor mijzelf en voor anderen.
En geef mij hoop voor de toekomst.
Dank U dat mijn scheiding niet bepaalt hoeveel ik waard ben.
Dank U dat U mij ziet. Dank U dat U mij niet loslaat.
Amen.

Een Bijbeltekst om te onthouden

„De Heer is dicht bij mensen die verdriet hebben." (Psalm 34:19) Misschien voel je God niet altijd. Misschien begrijp je niet waarom dit moest gebeuren. Misschien weet je nog niet hoe je verder moet. Maar je mag dit onthouden: God loopt niet weg omdat jouw leven ingewikkeld is geworden.

Hij ziet je verdriet. Hij kent je verhaal. En Hij gaat met je mee. Stap voor stap.

Even glimlachen en nadenken



Soms moet je wennen aan een deur die je vroeger nooit wilde openen.

Een nieuw begin hoeft niet meteen goed te voelen. Het mag langzaam groeien.