

Samen scheiden. Hoe alleen verder?

Samenlevingsrelaties houden niet altijd stand. Soms is scheiden de enige keuze. Dat is een ingrijpende gebeurtenis, waarbij je heel goed ondersteuning kunt gebruiken. Wij staan je in deze moeilijke periode graag terzijde. Alida Noordermeer als mediator bij het emotionele en formele proces van de echtscheiding. Sonja van der Waart voor counseling op persoonlijk niveau.

In het kort

Alida Noordermeer richt zich in haar mediation op het vermogen van twee partners om (als collega-ouders) met elkaar te blijven communiceren. Bij een scheiding moet veel worden geregeld en het is belangrijk dat partners afspraken met elkaar kunnen maken. Alida helpt zowel bij de emotionele als bij de financiële en juridische kanten van de scheiding.

Sonja van der Waart biedt ondersteuning als je het moeilijk vindt om je leven weer op te pakken. Als je de belemmeringen daarin nader wilt onderzoeken en aanpakken, om weer verder te kunnen vanuit je eigen kracht.

Dezelfde grondgedachte

Zijn er emotionele problemen in een samenlevingsrelatie, dan gaan wij, ieder vanuit een eigen invalshoek, op zoek naar de diepere oorzaken. Beiden werken we vanuit dezelfde grondgedachte dat elk mens een uniek wezen is en zijn eigen werkelijkheid heeft. Wij benaderen mensen zonder oordeel, met respect en met geduld. We luisteren en willen begrijpen. Die gezamenlijke grondgedachte verbindt ons.

Ieder voor zich

Wij bieden onze diensten afzonderlijk aan. Misschien wil je alleen ondersteuning bij het aanvankelijke echtscheidingsproces. Of voel je behoefte aan louter persoonlijke counseling. Wij helpen je graag; en weten dus ook bij wie je moet zijn als je verdere (en andersoortige) verdieping wilt.



Alida Noordermeer: mediation bij scheiding

Scheiden doe je samen is mijn motto. Met alle emoties die dat met zich meebrengt, met alle te regelen zaken die bij een echtscheiding komen kijken: je moet er samen doorheen zien te komen.

Mediation

Een van de partners kan een scheidingswens hebben, terwijl de andere partner nog niet zover is. In het begin zal het mediationgesprek dan hierover gaan. Emoties als verdriet of boosheid komen naar boven, er klinken vaak over en weer verwijten, samen praten lukt niet meer. Toch zullen jij en je partner moeten blijven communiceren, zeker als er kinderen zijn. Met mediation heb ik op het oog dat het gesprek weer op gang komt, dat de onderlinge sfeer verbetert en jullie afspraken met elkaar kunnen maken over de opvoeding van jullie kinderen.

Ook financiële en juridische ondersteuning

Behalve dat een scheiding emotioneel veel van je vraagt, komen er ook veel zaken op je af die je samen moet regelen. Als je kinderen hebt, gaat het om afspraken over de omgangsregeling en de kinderalimentatie. Hebben jullie samen een huis, dan zal dit (de waarde ervan) verdeeld moeten worden. Ik help je hierbij; en dat geldt ook voor het opstellen van een ouderschapsplan en het uitwerken van een scheidingsconvenant. Ik werk nauw samen met een advocaat familierecht.



Sonja van der Waart: counseling bij het herpakken van de regie op je leven

Het kan zijn dat na de scheiding bepaalde emoties blijven domineren. Dat je vragen houdt: hoe laat ik mijn ex-partner en het leven dat ik leidde, los? En hoe geef ik weer richting aan mijn leven, met zicht op een eigen toekomst? Ik help je met het beantwoorden van die vragen.

Overheersende gedachten en emoties

Als de formele echtscheiding is afgerond, treedt een volgende fase in. Wij noemen deze 'de emotionele afhechtingsfase'. Daarin is het belangrijk los te komen van de negatieve gedachten die je mogelijk beheersen. Die kunnen zo dominant zijn dat ze in sterke mate bepalen hoe je in het leven staat. Als 'slachtoffer' bijvoorbeeld, als 'aanvaller', of als 'stalker', waarbij het haast niet mogelijk is om los te komen van de ex-partner. Vaak zijn er ook vragen die niet voldoende zijn beantwoord. Deze blijven knagen, waardoor er innerlijke blokkades blijven bestaan. In alle gevallen lijkt het haast onmogelijk om het eigen leven weer op te pakken en daar een weg in vinden. Je hebt meer aandacht voor het verleden dan dat je in staat bent te denken over de eigen toekomst.

Gesprekken die helpen

In deze fase help ik je in gesprekken: een proces om stap voor stap weer de regie te krijgen over je leven en een focus op je eigen toekomst. Welke thema's we aandacht geven, is om te beginnen aan jezelf. We brengen ze in kaart en maken samen een plan. Je kunt denken aan:

- De verwerking van de emoties die tot dan toe overheersend waren.
- Weer in je kracht komen: waar put je kracht uit en wat zijn je innerlijke drijfveren?
- Weer de regie nemen over gedachten en gevoelens. Hoe kun je gedachten en voornemens omzetten in acties? Hoe blijf je gefocust?
- Hoe buig je negatieve gedachten om naar positieve?
- Gedrag patronen inzichtelijk maken die, al dan niet bewust, bepalend kunnen zijn in het aangaan en onderhouden van (nieuwe) relaties. Zelfrespect versterken en daarnaar kunnen handelen.
- Waarop heb je invloed en waarop niet, en hoe daarmee om te gaan? Hoe kun je omgaan met tegenslagen?
- Het verleden kunnen loskoppelen van de toekomst. Wat heb je voor ogen als je denkt aan je toekomst?

Over Alida Noordermeer

Onder de naam ATMAVIT voert Alida Noordermeer haar mediationpraktijk. Zij is MfN-registermediator en heeft veel ervaring met scheidingsmediation. Zij besteedt aandacht aan de onderliggende verhalen en biedt de partners rust en vertrouwen om samen door deze moeilijke periode te komen. De Rechtbank doet regelmatig beroep op haar om vechtscheidingen in goede banen te leiden.

Over Sonja van der Waart

Sonja van der Waart werkt met haar bureau TeN als coach, counselor en trainer in veranderingsprocessen in werk en leven. Zij staat haar cliënten bij in het herstel van balans, in het krijgen van een synergie tussen denken, willen, voelen en doen. Met counseling biedt zij een vorm van begeleiding waarbij de cliënt de mogelijkheid neemt om gebeurtenissen af te sluiten, om effectiever om te leren gaan met gevoelens van angst, stress of verdriet.

Contact

Wil je meer weten? Neem gerust contact op met Alida Noordermeer of Sonja van der Waart voor een oriënterend gesprek.

Alida Noordermeer

t: 06 22242994

e: alida@atmavit.nl

w: www.atmavit.nl

Sonja van der Waart

t: 06 53523005

e: info@tenbv.nl

w: www.tenbv.nl