

Maak wat van die scheiding

SCHEIDINGSRITUEEL Net als met trouwen maken sommige mensen van uit elkaar gaan een speciaal moment. „Bij veel verdriet kan een ritueel helpen.”

Door onze medewerker **Alexandra van Ditmars**
Illustratie **Nanne Meulendijks**



Zes jaar geleden ging Isabel Lorca (55) met haar twee kinderen en hun vader naar hun huisje in Zeeland. Ze maakten een groot vuur, waar ze met z'n allen omheen gingen zitten. Ze draaiden muziek, om de beurt een liedje. Haar zoon zette 'Happy' van Pharrell Williams op. 's Avonds aten ze aan een lange tafel het lievelingseten van de kinderen, met goede wijn erbij.

Dat klinkt als vakantie, of een verjaardag. Maar het was een scheidingsritueel. Lorca en haar partner waren uit elkaar gegaan, en daar stonden ze bij stil. Tussen de liedjes door lazen de exen een brief aan elkaar voor. „We spraken dankbaarheid naar elkaar uit, voor de kinderen die we kregen en de mooie tijden die we samen hebben meegemaakt”, zegt Lorca. Ook maakten ze nieuwe beloften. „Over hoe we het als ouders die uit elkaar zijn in de toekomst gaan doen.”

Lorca's zus was erbij als getuige en het ritueel werd geleid door Annegien Ochtman-de Boer. Zij verzorgt met haar in 2006 opgerichte bedrijf Ritualiter persoonlijke rituelen. Bijvoorbeeld bij een huwelijk, geboorte of begrafenis. „Dat

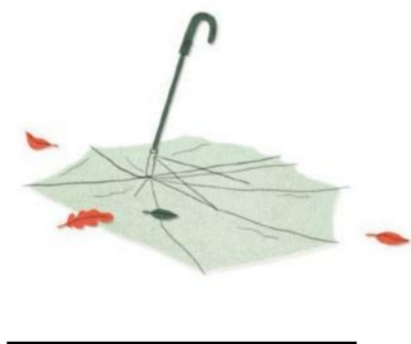
zijn allemaal grote gebeurtenissen, waarbij je overgaat naar een andere vorm van leven”, zegt ze. Een scheiding is dat ook. „Maar daarbij hebben we enkel de juridische papieren op tafel liggen.” Daarom biedt ze ook scheidingsrituelen aan, als een van de eersten in Nederland.

Het ritueel werkte helend voor Lorca. „Het markeerde de transformatie. Dat gaf me een gevoel van ruimte, alsof ik weer verder kon.”

Het ritueel kan allerlei vormen aannemen. Je kunt voor ieder huwelijksjaar een bloem in een vaas zetten en daar samen bij stilstaan. Je kunt brieven voorlezen, samen iets verbranden, foto's bekijken, woorden op een houten hart schrijven, een wandeling maken. Het kan met zijn tweetjes, het hele gezin, of met gasten. Ochtman-de Boer: „Zolang je maar stilstaat bij wat is geweest en wat gaat komen. Met name als er kinderen zijn is dat van groot belang.”

Voor het ritueel praat de begeleider met het stel over hun relatie, in één of meerdere sessies. Wat is misgegaan, wat willen ze voor de toekomst? De begeleider bedenkt daarna welk soort ritueel passend is, begeleidt dat en houdt een toespraak. Dat hele traject, inclusief de voorgesprekken, kost meestal 500 tot 1000 euro.

Populair is het scheidingsritueel nog niet. Ochtman-de Boer begeleidt een paar scheidingsceremonies per jaar, vaak minder dan vijf. Hetzelfde geldt voor Barbara Hamer en haar



Over deze serie

NRC besteedt in een korte serie aandacht aan scheiden.

Deze week: het nut van scheidingsrituelen. Volgende week het slot, over buddy's voor minderjarige kinderen bij een scheiding (1/11).

bedrijf Scheidingsrituelen.com en Anne Buis-kool, oprichtster van Goed gescheiden ouders.

Ruim een derde van het aantal huwelijken in Nederland eindigt in een echtscheiding. In 2017 waren dat er 32.768, blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. En dan zijn er ook nog mensen die uit elkaar gaan zonder getrouwd te zijn.

Oorspronkelijk uit de religieuze hoek

„Scheidingsrituelen zijn nog niet zo bekend, en mensen zijn niet gewend om extra geld uit te geven aan een scheiding”, zegt Martin Hoondert, universitair hoofddocent ritual studies aan de Universiteit van Tilburg.

Hoeveel mensen scheidingsrituelen aanbieden is lastig te zeggen. Hoondert: „Zo staat in het Dienstboek van de Protestantse Kerk Nederland een ritueel voor echtscheiding, maar veel dominees gebruiken dat nooit.” Het scheidingsritueel is ook vaak niet-religieus. Hoondert: „Maar zoals veel van onze rituelen, komt het oorspronkelijk uit religieuze hoek.”

Het scheidingsritueel is niet nieuw. Het oudste model dat Hoondert ervoor vond is Amerikaans en stamt uit 1986, maar hij verwacht dat er in het jodendom nog oudere voorbeelden zijn.

In principe mag iedereen een scheidingsritueel leiden. In de praktijk blijken voornamelijk relatiecoaches, dominees en mensen die de op-

leiding tot rituelenbegeleider hebben gedaan, dat te doen.

Twee jaar na de oprichting van Scheidingsrituelen.com ging Hamer zelf scheiden. Ze begeleidde haar eigen ritueel, op het strand, met haar twee kinderen en ex-man, op hun trouwdag. „Samen met de kinderen ondertekenden we een contract van verbondenheid.” Daarop stonden nieuwe beloften en afspraken. Bijvoorbeeld dat beide ouders aanwezig zijn bij belangrijke gebeurtenissen, zoals afstuderen of de geboorte van kleinkinderen. De ingelijste contracten hangen bij beiden thuis aan de muur.

Na afloop van het ritueel sprongen ze met z'n vieren de zee in. Hamer: „Een symbolische start van de nieuwe situatie.”

Het ritueel voelde voor Hamer positief en constructief. „Je koestert wat is geweest en denk na over wat je echt belangrijk vindt, ook voor de kinderen. Dat geeft houvast op moeilijke momenten.” Ook vond ze het fijn dat er een moment was waarop de kinderen konden vertellen wat de scheiding met hen deed.

Een scheidingsritueel kan heilzaam zijn, denkt Hoondert. „Ook bij scheiding is er sprake van rouw. Daar is nog vrij weinig aandacht voor. Terwijl we aan het belang van een begrafenis niet twijfelen”, zegt hij.

Wat is dat belang precies? Hoondert: „Rituelen helpen ons om vorm te geven aan verande-

In Japan slaan de exen de trouwringen gezamenlijk kapot

ringen. Het maakt je bewust van wat er is gebeurd. Jij doet niet alleen het ritueel, het ritueel doet ook iets met jou.” Er is vaak sprake van een fysiek element en er worden dingen hardop uitgesproken. „Door lichamelijk iets te doen, maak je jezelf duidelijk waar je aan toe bent.”

Scheidingsrituelen bestaan ook in andere landen. In de Verenigde Staten is het populairder dan hier. Het ritueel neemt daar soms wel meer de vorm aan van een feestje, om je vrijheid te vieren. In Japan is de scheidingsceremonie een vrij bekend fenomeen. Vrienden en familie worden uitgenodigd, waarna de exen de trouwringen gezamenlijk kapotslaan met een hamer.

De huwelijksbelofte teruggeven

Hoondert vindt dat wat overdreven. „Maar een terugkerende handeling is wel van belang bij een ritueel”, zegt hij. „Daar ontleent het zijn kracht aan.” Zoals ringen bij een huwelijk. Het teruggeven van de huwelijksbelofte en nieuwe beloften maken lijkt hem een goede optie bij een scheidingsritueel.

Timing is ook belangrijk. Het is handig om eerst de financiële, zakelijke kant van de scheiding te regelen. En als je nog laaiend op je ex bent, heeft het weinig zin om samen over de toekomst te praten bij een kampvuur. Hoondert: „Maar als je na een tijdje merkt: ik heb

nog veel boosheid of verdriet waar ik in blijf hangen, kan een ritueel helpen.”

Lorca en haar ex waren al twee jaar uit elkaar toen ze besloten een ritueel te doen. En toen duurde het nog eens een halfjaar voordat het zo ver was. Lorca: „Oud zeer stak weer de kop op. Daar moesten we eerst doorheen.” De weg naar het ritueel is net zo belangrijk als het ritueel zelf, benadrukt ze.

Roos Beute (39) sluit zich daarbij aan. Vorige lente deed ze een ritueel bij Buis-kool van Goed gescheiden ouders. Beute: „De stap ernaartoe was het echte werk. Je zoekt op een nieuwe manier verbinding met elkaar.” Zonder ritueel om naartoe te werken, had ze dat minder snel gedaan, denkt ze.

Ook Beute en haar ex-man hielden hun ritueel op het strand. In het zand tekenden ze een cirkel. Beute: „Allebei een eigen, maar wel met overlap.” Daarin legden ze dingen die voor hen van betekenis zijn. Zoals stenen met handafdrukken van hun dochtertjes erop, en houten schaaltes die ze bij hun huwelijk hadden gebruikt. Ze spraken over het verleden en de toekomst. Over dat ze niet willen dat de kinderen ooit een kant moeten kiezen.

Na afloop voelde Beute zich sterk. „We hebben het geprobeerd, maar het is niet gelukt. Het ritueel voelde als een afronding en als een bodem voor wat nog komen gaat.”