



LAW & MORE
ATTORNEYS AND TAX ADVISORS

SCHEIDEN VANUIT JURIDISCH OPZICHT

LAW & MORE –
MULTIDISCIPLINAIR
ADVOCATENKANTOOR



+31 40 369 06 80



info@lawandmore.nl

INHOUDSOPGAVE

Introductie	3
Scheiden met hulp van een scheidingsadvocaat	4
Het scheidingsproces in 10 stappen	5
1. Scheidingsmelding	5
2. Advocaat/Mediator inschakelen	6
3. Belangrijke gegevens en documenten	7
4. Bezittingen en schulden	8
5. Kinderalimentatie/Partneralimentatie	8
6. Pensioen	9
7. Ouderschapsplan	9
8. Indienen verzoekschrift	10
9. Mondelinge behandeling	10
10. De echtscheidingsbeslissing	10
Internationale echtscheiding	11
Scheiden van tafel en bed	11
Snel scheiden	13
1. Voorkom ruzie	13
2. Samen naar de advocaat	13
3. Mediation	14
Tijdens de echtscheidingsprocedure	14
Vechtscheiding	14
Vechtscheiding voorkomen	15
Extra hulp bij stroef verlopend scheidingsproces	17

INTRODUCTIE

Staat u op het punt om te gaan scheiden? Dan zullen er ongetwijfeld veel zaken op u afkomen. Van het regelen van partner- en kinderalimentatie tot niet-financiële zaken als het opstellen van een voogdijplan: scheiden kan zowel vanuit emotioneel als juridisch opzicht een grote impact hebben. Om u voor te bereiden hebben we in deze whitepaper informatie gebundeld over zaken die bij het afwickelen van een scheiding komen kijken.

Let op; de informatie is bedoeld om u een aantal relevante inzichten te bieden zodat u een beeld krijgt van wat u te wachten staat. Raadpleeg echter altijd een expert om samen te achterhalen welke zaken er (nog meer) van toepassing zijn in uw situatie.

Uiteraard staan de scheidingsadvocaten van Law & More klaar om u verder te helpen.



Tom Meevis

MANAGING PARTNER / ADVOCaat



Maxim Hodak

PARTNER / ADVOCaat



Ruby van Kersbergen

ADVOCaat



Aylin Selamet

ADVOCaat

SCHEIDEN MET HULP VAN EEN SCHEIDINGSADVOCaat

Om te kunnen scheiden, is het inschakelen van een scheidingsadvocaat vereist. Alleen een advocaat mag een verzoekschrift voor de scheiding indienen bij de rechtbank. Een scheiding wordt uitgesproken door de rechter en er zijn verschillende juridische aspecten bij een scheidingsprocedure waarover de rechter een oordeel velt, waaronder:

- Hoe wordt uw gezamenlijke vermogen verdeeld?
- Heeft uw ex-partner recht op een deel van uw pensioen?
- Hoe zit het met de fiscale gevolgen van uw scheiding?
- Heeft uw partner recht op partneralimentatie?
- Zo ja, hoe hoog is de alimentatie?
- En indien u kinderen heeft, hoe wordt de omgang geregeld?

In onderstaande paragrafen gaan we verder in op het verloop van de scheidingsprocedure, aan de hand van 10 stappen.

HET SCHEIDINGSPROCES IN 10 STAPPEN

Het is moeilijk om de knoop door te hakken en te bepalen dat u gaat scheiden. Heeft u eenmaal besloten dat dit toch de enige oplossing is, dan begint het proces pas echt. Er moet van alles geregeld worden en emotioneel zal het ook een zware periode zijn. Om u op weg te helpen geven we een overzicht van alle stappen die u kunt doorlopen bij een echtscheiding.

1. Scheidingsmelding

Het is belangrijk dat u eerst zelf aan uw partner vertelt dat u wilt gaan scheiden. Deze mededeling aan uw partner, wordt vaak ook wel de scheidingsmelding genoemd. Het is verstandig om deze mededeling aan uw partner persoonlijk te doen. Hoe moeilijk het ook is, het is goed om er met elkaar over te praten. Op deze manier kunt u uitleggen waarom u tot deze beslissing bent gekomen. Probeer elkaar niet te beschuldigen. Het is en blijft een moeilijke beslissing voor u beiden. Belangrijk is dat u de communicatie goed probeert te houden. Verder is het goed om spanningen te vermijden. Zo voorkomt u dat uw scheiding een vechtscheiding zal worden.

Samen of alleen een advocaat inschakelen?

U vraagt zich wellicht af of u en uw partner afzonderlijk, of gezamenlijk een scheidingsadvocaat in de arm kunnen nemen. Dit is volledig afhankelijk van de situatie: zijn u en uw partner het eens over de (consequenties van) de echtscheiding? Vraagt u samen de scheiding aan? Is de communicatie met uw partner goed? Dan kunt u ervoor kiezen om samen een advocaat in te schakelen. Indien er sprake is van een conflict, of de scheiding eenzijdig wordt aangevraagd, dan hebben u en uw partner ieder een eigen advocaat nodig.

2. Advocaat/mediator inschakelen

Zoals hierboven al werd benadrukt, mogen alleen advocaten een verzoekschrift voor een echtscheiding bij de rechtbank indienen. Of u het beste kunt kiezen voor een scheidingsadvocaat of een mediator hangt af van de manier waarop u wilt scheiden. Bij mediation kiest u samen voor de begeleiding door één advocaat/mediator. Wanneer u en uw partner ieder een eigen advocaat inschakelen, dan komt u tegenover elkaar te staan in de procedure. De procedure zal in dat geval ook langer duren en meer kosten met zich meebrengen.

Scheiden met behulp van mediator?

Een echtscheiding gaat vaak gepaard met onenigheid tussen partners. Wanneer u en uw partner uit elkaar gaan en het niet eens kunnen worden met elkaar, zullen er conflicten ontstaan die in sommige gevallen zelfs kunnen escaleren. In zo'n geval kunt u een advocaat inschakelen om uw juridische gelijk te behalen. U kunt echter ook proberen spanningen te voorkomen, door een mediator in te schakelen. Een mediator heeft in een echtscheiding de taak om als onpartijdige derde het gesprek tussen u en uw ex-partner te begeleiden. Er wordt via mediation gezocht naar oplossingen waar beide partijen mee instemmen. Hierbij staat u dus niet tegenover elkaar, maar wordt middels samenwerking geprobeerd om conflicten op te lossen en goede afspraken te maken. Bij Law & More kunt u ook terecht voor mediation, meer informatie vindt u op onze [mediation pagina](#).

Kennismakingsgesprek advocaat

- Om een scheiding aan te vragen, dient u dus individueel of gezamenlijk een advocaat in te schakelen. Als u een van onze scheidingsadvocaten benadert, zullen zij eerst telefonisch een aantal vragen stellen om een beeld te krijgen van de situatie. Hierna volgt een kennismakingsgesprek met de advocaat die u verder zal begeleiden in het proces. Tijdens deze eerste afspraak kunt u uw verhaal doen en wordt de achtergrond van uw situatie bekeken. Ook zullen onze gespecialiseerde echtscheidingsadvocaten de benodigde vragen stellen.
- Vervolgens wordt besproken wat de specifieke stappen zijn die gezet moeten worden in uw situatie.

- Verder geven wij tijdens deze bespreking aan hoe een echtscheidingsprocedure eruitziet, wat u kunt verwachten, hoe lang de procedure over het algemeen zal duren, welke documenten wij nodig zullen hebben et cetera.

Zo wordt er een helder beeld geschetst over datgene wat u te wachten staat, en over wat er dient te gebeuren.

3. Belangrijke gegevens en documenten

Om een echtscheiding aan te vragen, zijn een aantal persoonlijke gegevens van u, uw partner en eventuele kinderen van belang. Daarbij kunt u denken aan een huwelijksakte, geboorteakten van de kinderen, BRP uittreksels van de gemeente, uittreksels uit het gezagsregister en eventuele huwelijkse voorwaarden. Onderstaande lijst geeft een indicatie van de benodigde documenten. Niet alle documenten zijn bij alle echtscheidingen noodzakelijk. Uw scheidingsadvocaat zal in uw specifieke geval aangeven welke documenten benodigd zijn om uw echtscheiding te kunnen regelen.

De volgende papieren zijn in beginsel nodig:

- ☐ Het trouwboekje of de samenlevingsovereenkomst.
- ☐ Een akte met huwelijksvoorwaarden of partnerschapsvoorwaarden.
Dit geldt niet als u in gemeenschap van goederen bent getrouwd.
- ☐ De hypotheekakte en bijbehorende correspondentie of de huurovereenkomst van het huis.
- ☐ Overzicht van bankrekeningen, spaarrekeningen, beleggingsrekeningen.
- ☐ Jaaropgaven, loonstrookjes en uitkeringsspecificaties.
- ☐ De laatste drie aangiften van de inkomstenbelasting.
- ☐ Wanneer u een onderneming heeft, de laatste drie jaarrekeningen.
- ☐ Polis ziektekostenverzekering.
- ☐ Overzicht van verzekeringen: op welke naam staan de verzekeringen?
- ☐ Informatie over opgebouwde pensioenen. Waar is tijdens het huwelijk het pensioen opgebouwd? Wie waren de opdrachtgevers?
- ☐ Wanneer er sprake is van schulden: verzamel de bewijsstukken en de hoogte en looptijd van de schulden.

Indien u wenst dat de echtscheidingsprocedure snel wordt gestart, is het verstandig om deze stukken alvast te verzamelen. Uw advocaat kan dan na het kennismakingsgesprek direct aan de slag met uw zaak!

4. Bezittingen en schulden

Het is van belang dat u bij een echtscheiding alle bezittingen en schulden van u en uw partner in kaart brengt en de bewijsstukken daarvan verzamelt. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan het eigendomsbewijs van uw huis en de notariële hypotheekakte. Ook kunnen de volgende financiële stukken van belang zijn: de kapitaalverzekering, lijfrentepolissen, beleggingen, bankafschriften (van spaar- en bankrekeningen) en de aangifte inkomstenbelasting van de afgelopen jaren. Verder dient er ook een inboedelijst opgesteld te worden waarin u aangeeft wie wat zal krijgen.

De huwelijksvermogensregeling die is getroffen bij het aangaan van het huwelijk, is van grote invloed op het eigendom van u en uw (ex-)partner tijdens en na het huwelijk.

- Lees hier meer over de [verschillende huwelijksvermogensregelingen](#) die we onderscheiden, en wat ze betekenen voor het verdelen van eigendom wanneer u gaat scheiden.

5. Kinderalimentatie / partneralimentatie

Alimentatie is in Nederland een financiële bijdrage aan de kosten van levensonderhoud van uw voormalige partner (partneralimentatie) en eventuele kinderen (kinderalimentatie) na een echtscheiding. Het gaat om een bedrag dat u maandelijks krijgt of moet betalen. Om dat te kunnen bepalen, dienen de inkomensgegevens en vaste lasten van beide partijen te worden bekeken. Op basis van deze gegevens kan uw advocaat/mediator een alimentatieberekening maken.

Alimentatie is een complexe zaak. Indien u graag meer te weten komt over allerlei zaken rondom (het regelen van) alimentatie, vindt u op onze website meer specifieke informatie:

- [Alles over alimentatie](#)
- [Duur alimentatieverplichting](#)
- [Aanvankelijke alimentatie laten herberekenen](#)
- [Alimentatiegerechtigde ex-partner wil niet werken](#)
- [Wetgeving partneralimentatie zoals die geldt sinds januari 2020](#)
- [Meer over kinderalimentatie](#)

Uiteraard staat het team van Law & More voor u klaar om uit te zoeken hoe de alimentatie in uw situatie kan worden vormgegeven.

6. Pensioen

Een scheiding kan ook gevolgen hebben voor uw pensioen. Om dat te kunnen bepalen, zijn bewijsstukken nodig van alle door u en uw partner opgebouwde pensioenaanspraken. Vervolgens kunt u samen met uw (ex-)partner afspraken maken over de verdeling van het pensioen. U kunt daarbij bijvoorbeeld kiezen tussen de wettelijke verevening of de methode van conversie. U kunt uw pensioenfonds vragen om mee te denken bij het maken van de keuze.

7. Ouderschapsplan

Indien u samen met uw (ex-)partner ook kinderen heeft, bent u verplicht om samen een ouderschapsplan op te stellen. Dit ouderschapsplan wordt samen met het verzoek tot scheiding bij de rechtbank ingediend. In dit plan legt u samen onder meer afspraken vast over:

- De manier waarop u de zorg- en opvoedtaken verdeelt;
- De manier waarop u elkaar informeert en raadpleegt over belangrijke gebeurtenissen voor de kinderen en over het vermogen van de minderjarige kinderen;
- De kosten van de verzorging en opvoeding van de minderjarige kinderen.

Het is belangrijk dat de kinderen ook worden betrokken bij het opstellen van het ouderschapsplan. Uw advocaat kan eventueel samen met u het ouderschapsplan opstellen, zodat u zeker weet dat deze voldoet aan alle vereisten van de rechtbank.

Wilt u meer informatie over (het opstellen van) een ouderschapsplan? Bekijk dan de volgende artikelen op onze site:

- [Ouderschapsplan opstellen](#)
- [Meer informatie over scheiden met kinderen](#)
- [Meer informatie over scheiden en ouderlijk gezag](#)

8. Indienen verzoekschrift

Wanneer alle afspraken zijn gemaakt, zal uw gezamenlijke advocaat of de advocaat van u of uw partner een verzoekschrift tot echtscheiding opstellen en deze vervolgens indienen bij de rechtbank. Bij een eenzijdige echtscheiding zal de andere partij een termijn krijgen om verweer te voeren en daarna zal er een zitting worden gepland bij de rechtbank. Indien u heeft gekozen voor een gezamenlijke echtscheiding zal uw advocaat het verzoekschrift indienen en is in de meeste gevallen geen zitting meer nodig.

9. Mondelinge behandeling

Bij een mondelinge behandeling dienen partijen te verschijnen samen met hun advocaat. Tijdens deze mondelinge behandeling krijgen partijen de gelegenheid om hun verhaal te doen. Ook zal de rechter vragen kunnen stellen. Indien de rechter van mening is dat hij voldoende informatie heeft, zal hij de zitting beëindigen en aangeven binnen welke termijn hij uitspraak zal doen.

10. De echtscheiding beslissing

Als de rechter de echtscheidingsbeslissing heeft uitgesproken, kunt u binnen 3 maanden na de uitspraak hoger beroep instellen als u het niet eens bent met de uitspraak. Na 3 maanden wordt de beslissing onherroepelijk en kan de echtscheiding ingeschreven worden in de registers van de burgerlijke stand. Pas daarna is de echtscheiding definitief. Indien u de termijn van 3 maanden niet wenst af te wachten, kunnen u en uw partner een akte van berusting ondertekenen die uw advocaat zal opstellen. Op het gebied van berusting zijn de volgende mogelijkheden:

I Beide partijen ondertekenen een akte van berusting

Hiermee geven partijen aan geen beroep aan te willen tekenen tegen de echtscheidingsbeslissing. De beroepstermijn van 3 maanden vervalt in dit geval en de echtscheidingsprocedure verloopt sneller. De echtscheiding kan meteen worden ingeschreven in de registers van de burgerlijke stand van de gemeente.

I Eén van de twee partijen ondertekent een akte van berusting, de andere partij niet.

Maar hij of zij stelt ook geen hoger beroep in

Hierbij blijft de mogelijkheid tot beroep openstaan. De beroepstermijn van 3 maanden moet worden afgewacht. Als uw (toekomstige) ex-partner toch geen beroep aantekent, dan kan na 3 maanden de echtscheiding alsnog definitief worden ingeschreven bij de gemeente.

I Eén van de twee partijen ondertekent een akte van berusting, de andere partij gaat in beroep

In dit geval gaat de procedure een geheel nieuwe fase in en zal de rechter de zaak opnieuw behandelen in hoger beroep.

I Geen van beide partijen ondertekent een akte van berusting, maar partijen gaan ook niet in hoger beroep

De echtscheidingsbeschikking wordt nadat de beroepstermijn van 3 maanden is verstreken onherroepelijk. Op het moment dat de beschikking onherroepelijk is geworden, dient de beschikking binnen 6 maanden te worden ingeschreven in de registers van de burgerlijke stand, anders vervalt deze en is het huwelijk niet ontbonden!

U heeft een akte van non-appel nodig om de echtscheiding in te laten schrijven bij de gemeente. Deze akte van non-appel dient u aan te vragen bij de rechtbank die de uitspraak heeft gedaan in de echtscheidingsprocedure. In deze akte verklaart de rechtbank dat de partijen geen hoger beroep hebben ingesteld tegen de uitspraak. Het verschil met de akte van berusting is dat de akte van non-appel wordt aangevraagd bij de rechtbank na verloop van de hoger beroepstermijn, terwijl de akte van berusting opgesteld dient te worden door de advocaten van partijen voordat de beroepstermijn is verlopen.

Internationale echtscheiding

Wonen u en uw partner momenteel in een ander land dan het land waarin jullie de echtelijke verbintenis aan zijn gegaan? Of bezitten jullie beiden de Nederlandse nationaliteit, maar wonen jullie momenteel niet in Nederland? We hebben een speciaal artikel uitgewerkt over internationale echtscheidingen, waarin u meer leest over dit onderwerp:

- Meer over [internationale echtscheidingen](#)

Scheiden van tafel en bed

De scheiding van tafel en bed wordt vaak beschouwd als een tussenoplossing, hoewel deze situatie voor de rest van het leven van de echtgenoten in stand kan blijven. Bij een scheiding van tafel en bed blijft het huwelijk met uw echtgenoot officieel in stand. Slechts de samenleving tussen u en uw echtgenoot wordt beëindigd. Dit is een wezenlijk verschil met een gebruikelijke echtscheiding. De keuze om te scheiden van tafel en bed kan voortkomen uit de geloofsovertuiging van (een van de) echtgenoten, of vanwege financiële of praktische redenen.

De procedure is vergelijkbaar met de procedure van een gebruikelijke scheiding. De consequenties van een scheiding van tafel en bed, in vergelijking met die van een standaard echtscheiding, verschillen wel. We hebben de belangrijkste gevolgen van scheiden van tafel en bed, voor u op een rij gezet:

Verandert niet na scheiden van tafel en bed	Verandert wel na scheiden van tafel en bed
U kunt niet trouwen, geregistreerd partnerschap aangaan of een samenlevingscontract opstellen met een nieuwe partner	Als u minderjarige kinderen hebt, dient er een ouderschapsplan te worden opgesteld waarin de omgangsregeling, kinderalimentatie en regelingen rondom de zorg en opvoeding kunnen worden opgenomen
De onderhoudsplicht die u en uw partner tijdens het huwelijk jegens elkaar hadden, blijft gelden	Ontbinding van de gemeenschap van goederen, daarvoor komen huwelijkse voorwaarden in de plaats. Iedere echtgenoot is verantwoordelijk voor de eigen financiële situatie. Vermogen, bezittingen en inkomen moeten worden verdeeld
Uw huwelijk blijft officieel in stand	Als u de scheiding van tafel en bed wilt terugdraaien, kan dit door een verzoek in te dienen bij de rechtbank. Opnieuw trouwen is niet nodig
Een scheiding van tafel en bed kan leiden tot een ontbinding van het huwelijk, als hier bij de rechter om wordt verzocht	Als de ontbinding van het huwelijk slechts door een van de echtgenoten wordt ingediend, kan de ontbinding pas worden uitgesproken nadat de scheiding van tafel en bed drie jaar heeft geduurd. Als het verzoek door beiden wordt ingediend, geldt geen specifieke termijn

SNEL SCHEIDEN

Een scheiding is vrijwel altijd een emotioneel zware gebeurtenis. Om de last te beperken kunt u ervoor zorgen dat het bovengenoemde proces, bestaande uit de tien stappen, zo snel mogelijk verloopt. Enkele tips om dit proces te bespoedigen:

1. Voorkom ruzie

In de meeste gevallen gaat er veel tijd verloren aan onderlinge strijd. Wanneer ex-partners goed met elkaar communiceren en hun emoties tot op zekere hoogte onder dwang houden, kan een scheiding aanzienlijk sneller verlopen. Niet alleen wordt hiermee tijd en energie van de (ex-)partners bespaard, ook kan de juridische procedure hierdoor soepeler en sneller verlopen.

2. Samen naar de advocaat

Door samen naar dezelfde advocaat te gaan, kunnen de afspraken over de scheiding door de gezamenlijke advocaat in het echtscheidingsconvenant worden opgenomen. Hierdoor worden dubbele kosten, die u zou hebben als u ieder afzonderlijk een advocaat zou inschakelen, voorkomen. Ook kan zo een hoop tijd worden bespaard. Indien er sprake is van een gezamenlijk verzoek tot echtscheiding hoeft u immers niet naar de rechtbank. Samen met uw ex-partner kunt u alvast de volgende zaken bespreken en uitwerken, om nog meer tijd en geld te besparen wanneer u (gezamenlijk) een advocaat bezoekt:

- Bespreek van tevoren met uw ex-partner welke afspraken u maakt en zet deze ook vooraf op papier. Op deze manier hoeft een deel van de zaken niet meer uitgebreid met de advocaat te worden besproken en hoeft de advocaat deze afspraken enkel op te nemen in het echtscheidingsconvenant;
- U kunt alvast een inventarisatie maken van de goederen die verdeeld moeten worden. Denk hierbij niet enkel aan de bezittingen, maar ook aan eventuele schulden;
- Regel zoveel mogelijk met betrekking tot de woning, zoals een notaris, hypotheek, taxatie en eventuele aankoop van een nieuwe woning.

3. Mediation

Als het u niet lukt om in overleg met uw ex-partner afspraken te maken over de echtscheiding, is het verstandig om een mediator in te schakelen. Eerder legden we al uit dat een mediator in een echtscheiding de taak heeft om als onpartijdige derde het gesprek tussen u en uw ex-partner te begeleiden. Er wordt via mediation gezocht naar oplossingen waar beide partijen mee instemmen. Hierbij staat u dus niet tegenover elkaar, maar wordt middels samenwerking geprobeerd om conflicten op te lossen en goede afspraken te maken. Deze zet de mediator op papier, en dit kan door een advocaat worden opgenomen in het echtscheidingsconvenant.

TIJDENS DE ECHTSCHIEDINGSPROCEDURE

Wanneer de echtscheidingsprocedure bij de rechtbank nog niet is afgerond, kan er in een afzonderlijke procedure om voorlopige voorzieningen worden gevraagd. Een voorlopige voorziening is een soort spoedprocedure waarbij een uitspraak wordt gegeven voor de duur van de echtscheidingsprocedure. Een voorbeeld van zo'n voorlopige voorziening die kan worden aangevraagd, is bijvoorbeeld het uitsluitend gebruik van de echtelijke woning.

- Lees meer over de [ingebruikneming van de woning](#) gedurende en na de echtscheidingsprocedure

VECHTSCHIEDING

Helaas komt het in de praktijk regelmatig voor dat het de toekomstige ex-partners niet lukt om samen tot afspraken te komen. Partijen kunnen soms zelfs lijnrecht tegenover elkaar staan over bepaalde onderwerpen. In dergelijke gevallen zal mediation geen uitkomst kunnen bieden.

Indien partners al van tevoren weten dat ze er niet samen uit zullen komen, is het verstandig om direct een eigen scheidingsadvocaat in te schakelen. De juiste hulp en ondersteuning zal u veel tijd, geld en teleurstellingen schelen. Een eigen advocaat zal zich namelijk volledig inzetten voor uw belangen. Uw toekomstige ex-partner zal dan waarschijnlijk ook een eigen advocaat in de arm nemen. Vervolgens zullen de advocaten de onderhandelingen starten. Op deze manier proberen de advocaten het beste voor hun cliënten te bereiken. Tijdens de onderhandelingen tussen de advocaten zullen beide partners op hun beurt iets moeten geven en nemen. Op deze manier worden de uiteenlopende standpunten in de meeste gevallen opgelost en vastgelegd in een echtscheidingsconvenant. Het komt echter ook weleens voor dat de partners er nog steeds niet uitkomen, omdat ze niet bereid zijn om water bij de wijn te doen. In een dergelijk geval kan een vervelende vechtscheiding tussen partijen ontstaan.

Vaak wordt er bij een vechtscheiding over en weer met modder gegooid. Partijen proberen soms alles te doen om elkaar dwars te liggen. Daarbij is er vaak sprake van scheldpartijen en wederzijdse verwijten. Dit soort scheidingen kunnen vaak onnodig lang duren, soms jarenlang! Deze scheidingen brengen naast emoties ook de nodige kosten met zich mee, en zijn zowel fysiek als mentaal vermoeiend. Wanneer er ook kinderen in het spel zijn, is een vechtscheiding nog vervelender.

De kinderen zijn vaak de dupe van een vechtscheiding. Een vechtscheiding psychisch veel effect op de kinderen, doordat zij tussen beide ouders instaan en soms zelfs in een loyaliteitsconflict belanden. Onderzoeken tonen aan dat kinderen van ouders die in een vechtscheiding zijn verwickeld, een verhoogde kans op emotionele problemen en depressieve gevoelens hebben. Daarnaast kunnen de prestaties op school verslechteren en kan het kind later problemen ervaren wanneer deze zelf een relatie aangaat. Kortom, het is belangrijk om een vechtscheiding in alle gevallen te voorkomen.

Vechtscheiding voorkomen

Hieronder geven wij een aantal tips zodat u goed met uw ex-partner blijft communiceren tijdens de moeilijke periode van uw scheiding:

- Het is belangrijk om elkaar te blijven zien en face-to-face gesprekken te voeren. Probeer te vermijden om moeilijke beslissingen via WhatsApp of een telefoongesprek te maken.

- Luister naar de ander (maar kijk naar uzelf!). Luister goed naar de ander en ga alleen in op wat hij of zij zegt. Haal er geen zaken bij die in dit gesprek niet aan de orde zijn.
- Probeer altijd rustig te blijven en respect voor elkaar te houden. Als u tijdens een gesprek merkt dat de emoties hoog oplopen, leg het gesprek dan stil, om het later rustig voort te kunnen zetten.
- Als u in een gesprek meteen al uw eisen op tafel legt, kan dit afschrikkend werken voor uw partner. Probeer daarom rustig één voor één beslissingen te maken over zaken.
- Zodra u het over een onderwerp heeft, probeer dan altijd uw ex-partner te laten reageren en uit te laten praten. Zo krijgt u een duidelijk beeld over hoe uw ex-partner over dit onderwerp denkt.
- Probeer in de gesprekken echt dingen voor elkaar te krijgen in plaats van uw ex-partner zaken te misgunnen. U zult zien dat u met een positieve instelling betere gesprekken zult voeren.
- Om de gesprekken verder te helpen is het handig om gesloten woorden als 'altijd' en 'nooit' te vermijden. Zo houdt u een open gesprek en kunt u ook verdere gesprekken goed blijven voeren.
- Zorg dat u het gesprek goed voorbereid start. Daar hoort bij dat u alvast bedenkt welke zaken voor u ingewikkeld of emotioneel zijn.
- Spreek met elkaar af dat irritaties direct worden uitgesproken, en niet worden opgekropt.
- Praat over de gesprekken die u voert met de mensen om u heen. Zo heeft u een uitlaatklep voor uw emoties en kunnen zij u helpen om zaken te relativieren of kunnen zij juist tips geven voor toekomstige gesprekken.

Extra hulp bij stroef verlopend scheidingsproces

Er zijn verschillende vormen van hulp beschikbaar als de scheiding moeilijk verloopt, buiten de ondersteuning van uw advocaat en/of uw mediator. U kunt bijvoorbeeld ook steun zoeken bij mensen uit uw omgeving, maatschappelijk werkers of lotgenoten. Voor ondersteuning van kinderen zijn er vrijwilligersorganisaties en instanties voor jeugdhulp die begeleiding kunnen bieden. Praten over moeilijke keuzes geeft rust, overzicht en draagt bij aan een positieve houding.

- Lees hier meer over [vechtscheidingen](#), hoe deze te voorkomen zijn en wat te doen als u in een vechtscheiding bent beland.

Bent u in een vechtscheiding beland, of voorziet u een stroef lopend scheidingsproces? Dan kunt u altijd vrijblijvend contact opnemen met onze specialisten. Onze mediators en advocaten kunnen meedenken over wat u in uw situatie het beste kunt doen om een vechtscheiding te voorkomen, of naar een oplossing toe te bewegen als u vastzit in een (v)echtscheidingsproces.

