



# Eerlijk zullen we alles delen

(ik een beetje meer dan jij)

Dat overheerlijke snoepje van het jaar, die prins op het witte paard? *Not so charming*, nu hij alleen nog maar naar voetbal kijkt, over zichzelf praat en al zijn rotzooi laat slingeren. Einde verhaal is het. Maar hoe pak je dat elegant aan? Een stappenplan.

Tekst: **Nathalie de Graaf**. Fotografie: **HH**.

**J**e bent er helemaal klaar mee. Wat eens zo'n mooi sprookje leek (dit is 'm, echt!), is als een zeepbel uit elkaar gespat. Niks huwelijkspotentieeltje. Een loser, dat is hij. Nu je hem beter hebt leren kennen, blijken zijn minder leuke kanten toch echt onoverkomelijk. En dat is het understatement van de eeuw. Die

minder leuke kanten irriteren je namelijk ma-te-loos. Die narcistische persoonlijkheidstrekjes van hem, bijvoorbeeld. In het begin had je het nog niet zo door, maar hij blijkt er een kei in om gesprekken naar zijn hand te zetten. Alles draait om hem. Honderduit vertelt hij over zijn werk en zijn vrienden, maar luisteren naar jou: ho maar. En als je eens

een probleem hebt waarover je met hem wilt praten, zegt hij: "Doe niet zo moeilijk, schatje." Wat heb je daar nou aan? Steeds vaker hebben jullie ruzie. Over dat hij geen bal doet in het huishouden, bijvoorbeeld. Daar kwam je pas achter toen jullie gingen samenwonen. Koken? Heeft meneer nog nooit van gehoord. Schoonmaken? Dat liet hij tot voor

kort door zijn moeder doen. Om van de was nog maar te zwijgen. Zonder gêne gooit hij zijn boxers in de wasmand in de veronderstelling dat jij die wel doet. Kortom: hij is allang niet meer dat snoepje van de week tot wie je je zo ongelooflijk aangetrokken voelde op de avond dat je hem ontmoette. *God's gift to women*, grapt je vriendinnen toen

je hem aan hen voorstelde. En dat was hij ook. Onweerstaanbaar. Altijd in voor de leukste feestjes, attent. En het mooiste was: hij droeg je op handen. De seks was vurrukkulluk, je wist niet dat het zo kon. Maar nu die eerste verliefdheid ervan af is en jullie alweer een tijdje samenwonen, is hij van zijn voetstuk gevallen. Achteraf weet je: het was de seks die bond. Pure aantrekkingskracht. Meer niet. Maar wat te doen? Voor zover je weet, vindt hij het leven met jou nog steeds heerlijk comfortabel. Hoe kom je in hemelsnaam elegant van hem af?

## STAP 1: EEN SLIMME MEID IS OP HAAR TOEKOMST VOORBEREID

Natuurlijk heb je je eigen appartement aangehouden toen je bij hem introk. Toch? Want jij weet als geen ander dat een op de drie relaties strandt en dat je dan zwaar de sigaar bent als je geen eigen huis meer hebt. Verhuur je eigen huis dan ook onder zolang je nog niet honderd procent zeker van je zaak bent. Maar, let op: ook een onderhuurder heeft rechten. Je checkt ze op [Juridischloket.nl](http://Juridischloket.nl). Alternatief: laat je snoepje bij jou intrekken, zodat je hem op straat kunt zetten zodra je klaar met hem bent. Psycholoog en relatietherapeut Blanca van den Brand pleit daarnaast voor het nemen van tijd. "Ik vind het belangrijk dat je altijd je eigen hofleverancier blijft," zegt ze. "Probeer ervoor te zorgen dat je zo lang mogelijk financieel en emotioneel onafhankelijk blijft van je nieuwe vlam. Zelf hanteer ik altijd het vierseizoenenprincipe. Laat er minimaal een jaar overheen gaan voordat je grote beslissingen neemt, zoals samenwonen, zwanger worden, trouwen, et cetera. Dan is de eerste

heftige verliefdheid voorbij, en kun je weer met een heldere geest een weloverwogen besluit nemen." En dat weloverwogen besluit heb je nu genomen. Het is over, uit. Punt is alleen dat je, zodra het hoge woord eruit is (stap 2), geen kant op kunt. De kans is immers klein dat jullie weer fijn naast elkaar in bed kruipen, en die onderhuurder kick je er niet in een paar dagen uit. Wat te doen? Schakel vriendinnen in. Vrienden. Familie desnoods. En regel een slaapplek bij hen. Hier ga jij de aankomende tijd onderduiken. Je verdriet verdrinken. Wennen aan je hernieuwde status van single. Want niemand heeft gezegd dat een relatie verbreken makkelijk is.

## STAP 2: HET HOGE WOORD ERUIT

Je hebt al je moed bij elkaar verzameld. Vanavond is het zo ver. Je gaat hem vertellen dat je geen toekomst meer ziet in jullie relatie. Je ziet er nu al tegenop. Want hoe zeg je op een nette manier dat het over is? "Hoe directer je de boodschap brengt, hoe beter," vertelt Blanca van den Brand. "Wees duidelijk en praat in de ik-vorm. Dus niet: 'Jij altijd met je eeuwige voetbal.' Of: 'Je voert geen klap uit!' Maar: 'Ik heb gemerkt dat we andere interesses hebben, dat we anders in het leven staan. In plaats van liefde voel ik de laatste tijd alleen nog maar irritatie, en dat wil ik niet. Ik zie geen toekomst in onze relatie. Ik maak het uit.' Vermijd daarbij vaagheden als 'ik denk dat het over is' en 'ik heb tijd voor mezelf nodig'. Dan denkt hij dat het misschien nog goed komt, en krijgt hij hoop. Wees duidelijk: klaar is klaar, uit is uit."

Overbodig te zeggen dat je een relatie niet uitmaakt via app of sms. Van den Brand: "Je relatie *face-to-face* verbreken is in dit digitale tijdperk misschien even spannend, maar wel zo respectvol naar de ander toe. Achteraf kun je trots zijn op jezelf. Je bent de confrontatie niet uit de weg gegaan, en je hebt niet gekozen voor de makkelijkste weg. Dat zal ook zeker gewaardeerd worden door je (ex-)vriend."

### STAP 3: EMOTIONELE CHANTAGE? TRAP ER NIET IN

"Ik zal beter naar je luisteren. Vaker gaan koken. Echt! En meer doen in het huishouden als jij dat zo belangrijk vindt. Ik hou van je! Laten we niet uit elkaar gaan, dat is doodzonde. Ik kan veranderen." Het is zo verleidelijk: zwichten voor emotionele chantage. Zeker als je van nature een nogal eh... zacht ei bent. Hoe voorkom je dat je binnen een uur weer in zijn armen ligt? "Bedenk dat dit een natuurlijke reactie is," aldus mediator Rebecca Leeuwenberg van Goed uit Elkaar. Samen met haar collega Rebecca

terug te winnen. Dit gaat vaak gepaard met excessieve energie, verhoogde alertheid en extreme motivatie. Ga er dus maar vanuit dat je vriend alles uit de kast zal halen om je weer voor hem te winnen. Doordat je dat van tevoren al weet, kun je er ook beter op inspelen." Blanca van den Brand: "Ook hierbij is duidelijkheid belangrijk. De kunst van het voeren van een slechtnieuwsgesprek is om zo snel mogelijk *to the point* te komen. Zeg meteen dat je ermee wilt stoppen. Ga niet eerst luchtig het gesprek aan, maar zeg wat je wilt zeggen. En daarna PUNT. Laat je niet uit schuldgevoel verleiden om van die punt een komma te maken." Heeft hij de boodschap daarna nog niet begrepen, en begint hij in de weken of de maanden die volgen semi-stalkingpraktijken te vertonen? "Dan voel je je waarschijnlijk in eerste instantie geveid," zegt Van den Brand. "Aandacht is altijd fijn en egostrelend. Onbewust ga je het misschien daardoor zelfs motiveren. Het wordt pas een probleem als het ziekelijke aandacht wordt en je er

hij zelfs verward door de *mixed signals* (oftewel: aantrekken en afstoten) die jij uitzendt. Ga dus bij jezelf te rade of je wel duidelijk genoeg bent geweest." Leeuwenberg vult aan: "De tweede fase van liefdesverdriet is de berustende, oftewel wanhoops-fase. Er kunnen dan gevoelens van terugtrekking, moedeloosheid en hopeloosheid optreden. Soms zelfs depressie. Dat komt minder vaak voor bij mannen dan bij vrouwen. Mannen evalueren problemen in de relatie eerder en zien het grotere geheel, terwijl vrouwen vermijndend reageren. Maar mocht je (ex)-vriend zeggen: 'Zonder jou hoeft het voor mij niet meer', neem dit dan serieus en schakel hulp in."

### STAP 4: DE BUIT VERDELEN

Grote kans dat jullie geen samenlevingscontract hebben. Dat kost immers honderden euro's, en veel stellen vinden dat te duur. Toch kan zo'n papertje veel ellende voorkomen. "Het is verstandig om wél zo'n overeenkomst op te stellen," adviseert Rebecca Leeuwenberg. "Daarin kun je laten opnemen wat er moet gebeuren met het huis en de spullen als jullie uit elkaar gaan. Daar hoeft je dan later geen ruzie over te maken als de emoties toch al hoog oplopen." Sowieso is het volgens de deskundige verstandig om even met de verdeling van de spullen te wachten. Totdat de heftigste emoties een beetje tot bedaren zijn gekomen. "Bij de verdeling van de spullen is immers sprake van een hoge gunfactor," zegt ze. "Als je kunt denken: ach, hij mag die fauteuil wel hebben, want daar zit hij altijd zo lekker op als hij voetbal kijkt, dan ben je op de goede weg. Grote kans dat hij dan zegt: 'In dat geval mag jij de eettafel hebben.'



Vanzelfsprekend is het dat je de spullen die je zelf in de relatie hebt gebracht ook mee terug mag nemen. Weet je niet meer wat van wie was? Plak de volgende keer stickers onder je spulletjes met je naam. *Problem solved.*"

### STAP 5: VERBAN JE HEM NAAR JE FRIENDZONE?

En dan de hamvraag. Blijven jullie vrienden? Of niet? En moet je hem ontvrienden op Facebook? Blanca van den Brand: "Ik merk in mijn praktijk dat het effect van social media ongelooflijk groot is. Je wilt niet weten hoe vaak ik foto's te zien krijg van exen met hun nieuwe

dates. Maar ik hoor ook de andere kant. De verhalen van dames die zelf mooie foto's plaatsen, en dan het liefst met aantrekkelijke mannen. Op die manier wordt geprobeerd een ex 'terug te pakken'. De praktijk leert dat je sneller loskomt van elkaar als je je niet laat verleiden tot dit soort acties en voyeurisme. Dus je ex ontvrienden op Facebook is (tijdelijk) heel verstandig." Over vrienden blijven in *real life* is de psycholoog duidelijk. "Als er in het verleden een seksuele relatie is geweest, is het daarna vaak moeilijk om 'normaal' vrienden te zijn." ●

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP:  
INSIGHTOROUT.NL

## Liefde maakt blind

Maar jij houdt je ogen (de volgende keer) wijd open.

Een paar juridische tips:

- 1 **MEDEHUUR** Als je bij je partner intrekt in een huurwoning is er niet automatisch sprake van medehuur. Het kan handig zijn om die wel te regelen, omdat je dan allebei evenveel rechten en plichten krijgt ten aanzien van de huurwoning. Zo kom je niet automatisch op straat te staan bij het einde van de relatie. De verhuurder moet voor de medehuur zijn toestemming geven. Als hij dat weigert, kun je de rechtbank om vervangende toestemming vragen.
- 2 **ERVEN** Door te gaan samenwonen, erf je niet automatisch van elkaar als een van jullie iets overkomt. Om te voorkomen dat je met lege handen achterblijft, is het verstandig een testament op te laten maken. Dat kun je laten doen bij de notaris (eventueel tegelijk met het opmaken van het samenlevingscontract).
- 3 **GELD** Als je relatie uitgaat, zijn onduidelijke financiële zaken wel het laatste waar je behoefte aan hebt. Het is daarom verstandig om alle leningen, uitgaven en andere kosten samen schriftelijk vast te leggen zodat later geen misverstanden ontstaan.
- 4 **BESLAGLEGGING** Als je vriend schulden heeft die niet afbetaald worden, dan kan er beslag worden gelegd. Bijvoorbeeld op een bankrekening, maar ook op goederen in een woning. Dus ook op jouw spullen. Alleen als je kunt aantonen dat iets niet toebehoort aan degene met schulden, kun je dit voorkomen. Zorg er dus voor dat schriftelijk vaststaat wat van wie is. Dat kan in een notariële samenlevingsovereenkomst. KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP: GOEDUITELKAAR.COM

Achteraf weet je:  
**het was de seks die bond.** Pure aantrekkingskracht.  
**Meer niet**

Luyf begeleidt ze stellen die uit elkaar gaan op juridisch, praktisch, financieel en emotioneel gebied. "Liefdesverdriet bestaat namelijk uit twee fases. In de eerste fase – ook wel de protestfase genoemd – wordt er alles aan gedaan om de geliefde

zelf niets meer over te zeggen hebt. In dat geval moet je de confrontatie zo snel mogelijk aangaan met je ex en hem duidelijk maken dat je er niet op zit te wachten. Vaak heeft de ex-partner namelijk nog hoop op herstel van de relatie, en raakt