Relatiehuis Rijnmond

Eerste hulp na vreemdgaan

relatiehuisrijnmond.nl

Relatiehuis Rijnmond

EERSTE HULP NA VREEMDGAAN

Allereerst wil ik je zeggen dat het goed komt. Vertrouw me maar, ik heb vele stellen zien komen en gaan en alle slachtoffers van een vreemdgaande partner zijn hier sterker uitgekomen. Sommigen hebben een doorstart gemaakt in hun relatie en zijn nu hechter verbonden dan ooit. Anderen hebben zichzelf leren kennen door het gedrag van de ander. Zij weten nu beter wie ze zijn en hoe ze in het leven willen staan.

Dit stappenplan wil eerste hulp bieden aan slachtoffers van een vreemdgaande partner. Weet dat jouw pijn is gedeeld door velen. Ik weet hoe jij je voelt en wat je nodig hebt om de aankomende periode door te komen. Alles wat hieronder is geschreven, komt rechtstreeks uit de praktijk.

Vlak na de ontdekking van het vreemdgaan van een partner is er vaak sprake van een emotionele shock. Je kunt je vreemd voelen alsof je er niet echt bij bent of alsof je van buitenaf naar jezelf en de situatie kijkt. Ook kun je je verdoofd voelen en weet je eigenlijk niet goed wat je voelt of zou moeten voelen.

Het tegenovergestelde komt ook voor. Gillen, huilen, krijsen alsof alles waar je ooit in geloofde is in een klap weg is geslagen. Je kunt nauwelijks nog stoppen met huilen.

In de eerste fase is er vaak ontkenning. Je wil en je kan het niet geloven. Dat is niet hoe jij hem of haar kent en dit is zeker niet de persoon met wie jij al die tijd samenleeft. De feiten kloppen niet bij het plaatje. Alles om je heen lijkt nog zo gewoon en zo vertrouwd. Je hersenen hebben tijd nodig om aan het nieuwe plaatje te wennen. Er is verwarring. Eigenlijk zou je het liefst zijn of haar armen om je heen voelen, maar tegelijkertijd is je partner ook de veroorzaker van alle pijn. Tegenstrijdig allemaal.

Al deze reacties zijn normaal en volkomen gezond. Er zijn meerdere manieren om hier mee om te gaan. Ik beschrijf hieronder een aantal tips:

- ✓ Afhankelijk van je situatie, is het goed om jezelf gedoseerd over te geven aan je pijn. Waarschijnlijk zit je in een emotionele achtbaan waarbij boosheid, verdriet en angst elkaar afwisselen. Je zit alleen in die achtbaan, maar je doet er goed aan om iemand op de grond te hebben, die jou in de gaten kan houden. Dat zou iemand kunnen zijn die heel dicht bij je staat en die je kunt vertrouwen. Probeer niet te vechten met je pijn, maar laat het toe als je dat durft en aankan. Je pijn wil je iets vertellen waar woorden tekort schieten. Luister er maar naar ook al voelt dat afschuwelijk, pijn wil gehoord en gevoeld worden.

- Je rol als ouder, werknemer, sportmaatje etc. kan je helpen om even te ontsnappen aan die malle molen van heftige gevoelens en pijn. Concentratie op iets anders zoals bijvoorbeeld werk kan een welkome afleiding zijn en het geeft je hersens even rust van alle ellende. Als je dit niet doet, krijgt je hoofd geen rust en kan het gek genoeg ook de verwerking in de weg zitten.
- Ook je rol als ouder kan helpen in het reguleren van je emoties. Je mag als ouder zeker verdriet laten zien, maar je hebt ook de verantwoordelijkheid om het gezin draaiend te houden en je niet 24/7 over te geven aan je emoties. Dat is geen vlucht, maar gewoon gezond gedrag dat niet alleen prettig is voor je kinderen, maar ook voor jezelf. Ook al zie je zelf geen enkel lichtpuntje: raap jezelf bij elkaar en ga door met de gewone dagelijkse bezigheden. Dat geeft niet alleen houvast aan je kinderen maar ook aan jezelf.
- Dwing jezelf om je te verzorgen. Eet iets, ook al heb je geen honger. Verzorg je lijf en ga sporten als dat mogelijk is. Het feit dat de ander jou pijn heeft gedaan, wil niet zeggen dat jij jezelf dan ook maar pijn moet doen of straffen. Juist de tegenbeweging is een sterk antigif tegen pijn. Je bent veel sterker dan je denkt. Je bent absoluut een slachtoffer van de situatie, maar dat wil nog niet zeggen dat jij je ook als slachtoffer zou moeten gedragen. Je hebt hier een keus in die je iedere dag (misschien wel meerdere momenten op een dag) kan maken.
- Ga schrijven. Maar dan liever niet op sociale media. Je hebt immers er immers geen controle over en je zou er zo maar spijt van kunnen krijgen.
- Schrijf brieven aan je partner en aan jezelf. Schrijf je verhaal opnieuw en opnieuw. Waar je partner niet meer kan luisteren, is het papier geduldig. Door te schrijven haal je iedere keer iets van de lading af.
- Neem geen enkel besluit. In deze tijd moet je geen besluiten nemen. Wacht af tot je weer wat steviger in je schoenen staat en je de situatie van meerdere kanten kunt bekijken. Beslissingen genomen vanuit emoties zijn nooit een goed idee.
- Wees voorzichtig in wat je deelt met buitenstaanders over de situatie en je partner. Je weet immers nog niet of jij straks nog met hem of haar verder wilt. Als jij je partner in een slecht daglicht zet, is het later weer lastig om samen verder te gaan en de buitenstaanders onder ogen te komen.

- Doe geen enkele toezegging naar je partner. Je hebt recht op bedenktijd en die moet je ook zeker nemen. Je weet nog niet goed hoe en of je wel verder zou willen. Als het goed is, respecteert je partner dit en krijg je alle tijd om dit uit te zoeken. Te snel vergeven, te snel verder gaan, kan geboren zijn uit angst. Je wilt je partner niet verliezen en daarom heb je al toegezegd dat jullie verder gaan met elkaar. Maar weet dat je pas echt verder kunt als je eerst bereid bent om alles op te geven. Als je eerlijk naar je relatie kan kijken en oprecht een nieuwe keuze voor je partner kan maken.
- Misschien heb je de neiging om alles tot in detail te willen weten? Je wil misschien ook een soort tijdlijn vaststellen. Alles om de puzzel compleet te kunnen maken en te kunnen plaatsen in de tijd. Als dit je helpt moet je het zeker doen. Maar probeer je er niet in te verliezen en vertel aan je partner waarom dit zo belangrijk voor je is.
- Neem de regie over je eigen proces. Dat kan je helpen om je wat beter te voelen en het is een goed middel tegen machteloosheid en verlies van controle. Bepaal zelf het tempo waarin jij je gevoelens verwerkt. Maak zelf uit of en wanneer iets genoeg is voor je partner. Het zijn jouw gerechtvaardigde gevoelens en het is aan jou om die gevoelens dicht bij je te dragen als dat je helpt.
- Denk aan je kinderen. Maak je partner niet zwart en probeer hem of haar ook niet bij de kinderen weg te houden. Kortom: maak je kinderen geen partij in jullie conflict.

Relatiehuis Rijnmond

Wat je moet weten:

- **Goede mensen doen soms slechte dingen**. Slechte mensen doen soms goede dingen. Er zit veel grijs tussen zwart en wit.

  Voor veel mensen is het mogelijk om aan de ene kant vreemd te gaan en aan de andere kant toch heel veel van hun partner te houden. Ze zetten als het ware een schot tussen twee werelden waardoor ze de zaken splitsen en schuldgevoel op afstand kunnen houden. Zij liegen in zekere zin ook tegen zichzelf.

- **Mensen maken fouten**. Aan jou of ze nog een tweede kans verdienen.

  In vele gevallen heeft **het vreemdgaan van je partner niets met jou te maken**. Het klinkt misschien gek maar de meeste vreemdgangers die ik heb gesproken hielden zielsveel van hun eigen partner en gingen niet vreemd omdat ze hun partner niet meer aantrekkelijk of leuk vonden. Het is wel verstandig om in een later stadium eens naar jullie communicatie te kijken. Verstaan jullie elkaar nog?

- **Geen enkel excuus is voldoende om het vreemdgaan te vergoelijken**. Het had gewoon nooit mogen gebeuren en het is aan je partner om daar verantwoordelijkheid voor te dragen. Jij hoeft niet om begrip voor je pijn te bedelen.

  Het voelt nu misschien alsof jij je partner nooit meer zult kunnen vertrouwen. Weet dan dat vertrouwen teruggewonnen kan worden als er nog liefde is tussen jullie.

- **Je bent geen zwak persoon als je partner vreemd gaat**. Het ligt en het lag niet aan jou. Je bent ook geen zwak persoon als je niet bij je partner weggaat. Anderen denken toch wel wat ze willen. Daar heb je geen controle over. Maar jij bent de enige die kan en mag bepalen hoe het verder moet. En als je dat nu niet weet, geeft dat ook niets. Je hoeft niet alles meteen te weten of altijd zeker van je zaak te zijn. Rustig aan maar: het wordt echt beter!

Kiezen voor relatietherapie is altijd kiezen voor een betere toekomst.

Neem contact op